

ほけんだより1月

R8大里南小保健室

1月の保健目標 感染症を予防しよう

あけましておめでとうございます！

2026年がスタートしました。今年も「健康第一」で過ごしていきましょうね♪ 1月は寒さや乾燥で体調をくずしやすい時期です。毎日の生活リズムをととのえて、かぜや感染症にまけない体をつくりましょう。



☆学校モードにきりかえよう☆

冬休みはたのしい行事がおおく、「夜ふかし」「朝ねぼう」になってしまいがちです。生活リズムを整えるには、

- 早寝早起きをする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 体をうごかす



ことが大切です。
はやめに学校のある日のリズムにもどしていきましょう！

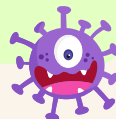
感染症が流行する季節です

インフルエンザなど、感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいで予防して3学期も元気にすごしましょう！

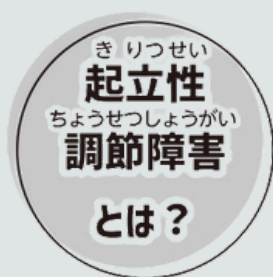
かぜの症状



「いつもとちがうな」と思ったら、早めに先生や保健室に伝えてくださいね。



朝おきられない は “なまけている”とは限らない



立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

さまざまな症状を引き起こします。

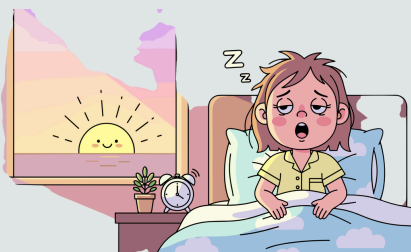
「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など



気になる症状がある時は
お医者さんへ



今年もほけんしつをよろしく願います！

