



1月のほけんだより

館林市立第四小学校 保健室

あけましておめでとうございます。四小のみなさんは、冬休みを元気に過ごせたでしょうか。
今年は午年。馬はパワフルに走ることから、「目標に向かって進む」「あきらめずにがんばる」「勝負に勝つ」といった意味があります。特に2026年は、60年に一度の「丙午」という、とても力強いエネルギーにあふれた年で、新しいことに挑戦したり、大きくレベルアップしたりするのに最高の一年だそうです。みんなが元気にジャンプしてたくさん成長できるような、ステキな年になりますように！



運動不足 になつていませんか？



最近、「寒いから外で遊びたくないな」「あたたかい部屋でゴロゴロしていいな」と、ついつい部屋でゆっくりしすぎていませんか。寒い季節にあたたかい室内でゆっくりしたくなる気持ち、とてもよくわかります。でも、ちょっとがんばって体を動かすと、健康にとてもよいことがありますよ。

運動すると、血液の流れが良くなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気になり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れます。



運動することは、実は心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、ふしぎと気分がすっきりしたことはありませんか。それは、運動をすることで脳にもたくさん酸素や栄養が届き、脳の疲れがとれたり、気持ちを落ち着かせる「セロトニン」が出てきたりするからです。

おすすめの運動は縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなど。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。なるべく外へ出て、体を動かして遊んでみるのはいかがでしょうか。

保護者の方へ

- 二学期末に、歯科受診がまだお済みでないお子さんへ再度受診のお勧めを配布させていただきました。受診していただけましたら、学校に受診報告書のご提出をお願いいたします。
- 三学期の身体測定（1月8日実施）の結果は、三学期末に配布予定です。

じぶん

かんせんしようたいきく

つづ

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと
外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。



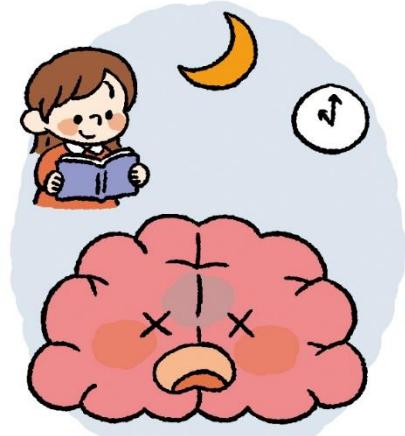
かんせんしよう
感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



えいよう
栄養や睡眠をしっかりとっ
て体力をつけるのも大事。

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、ていねいに手を洗いましょう。その後は清潔なタオルやハンカチで手を拭くのを忘れずに（まずは、清潔なハンカチやタオルを毎日持ってこよう！）。

みんなのからだの中 なか つかれていないかな…？



よ
夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか
消化で忙しくて、
やす
休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
み
つかれています…

冬休み中に、からだの中がつかれてしまった人、いませんか…？心当たりのある人は、夜更かしをやめて早寝早起きの生活リズムにしたり、規則正しい時間に、食べすぎない量を食べたり、ノーメディアデーを作ったりして、からだを休ませてあげましょうね。