

(ま)けいんナビ



令和8年1月6日 若松小学校 保健室

2026年になりました。今年はどんな1年にしたいですか？なにをするにも、心と体が元気なことが1番大切です。早寝早起き朝ごはんを心がけて、今年も1年元気すご過ごせるようにしましょう！

1月の保健目標

かぜを予防しよう

12月の冬季休業前集会で、保健委員会が手洗いについて発表を行いました。手洗いを30秒しっかりと、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

保健室の前には、保健委員会が考えた手洗いクイズなど、手洗いについての掲示があります。保健室の前を通るときに、ぜひ見てください。



風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

0~2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

すいみん、きちんととれていますか？



勉強や習い事、部活動などで毎日忙しい人も多いと思います。また、冬休み中はついつい夜更かしをしてしまった人もいるのではないでしょうか？今回はすいみんの、大事な3つの働きを紹介します。

① 体と脳を休ませる働き

体だけではなく、脳も毎日たくさん情報整理したり、体のいろいろなところに命令を出したりして、一生懸命働き疲れています。しっかりとね、疲れをとることが大切です。

② 骨や筋肉を成長させる働き

ねている間に、体に成長をうながす「成長ホルモン」がたくさん出ています。「成長ホルモン」によって、骨は伸び、筋肉はより強くなるように作られます。よくねむることが、身長や体重を増やす近道です。

③ 免疫力を高める働き

免疫力とは、風邪や感染症のウイルスと戦う、体の力のことです。ぐっすり眠れている人の方が、風邪をひきにくいという研究結果が出ています。まだまだ、寒くて乾燥した、風邪をひきやすい季節が続けます。早くねることを心がけて、ウイルスに負けない体を作りましょう！！

のどのイガイガ、肌のかさかさ 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境もあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する

たとえばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

あたたかいお茶や水を少しづつとりましょう

スキンケアをする

けしょうせい化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。