



家庭数

狭山小学校

令和8年1月号

保健室

みなさんお久しぶりです。2026年になりましたね。みなさん  
はどんな冬休みをすごしましたか？気持ちよく新年が  
迎えられましたか？

私はまだ学校のリズムに体を切り替えられず、朝起きるのが  
大変でした。ぼーっとしてしまう。なんだか体が重い。そんな時  
は「歩く！」腕や肩も動かしながら、軽く歩く。全身の筋肉を刺激  
して、自然と深呼吸することで、脳も体も目覚めます。  
一緒に学校のリズムに体と頭を慣らしていきましょう。



1月保健目標

『食生活に気をつけよう』



## 1月の予定

### <発育測定>

- 1月13日（火）・・1・2年生・大空学級
- 1月14日（水）・・3・4年生
- 1月15日（木）・・5・6年生

### <第2回健康委員会>

- 1月24日（土）3校時 多目的室予定

はついくそくてい  
発育測定では

- 体育着（半そで・短パン）を着用  
します。忘れずに持ってきましょう。教室から保健室まで上着を着  
っていてもかまいません。
- 髪が長い人は、低い位置で結んで  
きてください。

## 【保護者の方へ】 第2回 健康委員会開催について

1月24日（土）学校公開日の3校時に第2回健康委員会を開催いたします。

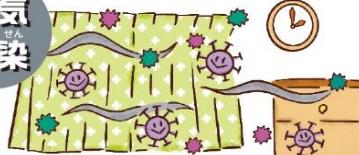
今年は、ヤクルト株式会社の『おなか元気教室』橋本周治先生をお招きし、今話題  
の腸活についてや、腸内環境と免疫力アップのための習慣など、自分はもちろん、家  
族の健康UPのためにお話をいただきます。

学校公開は2校時と4校時になっておりますので、ぜひ3校時の健康委員会の参加  
をお願いいたします。本日出欠票を一緒にお配りしております。1月14日（水）締  
め切りです。1人でも多くの方にご参加いただければと思います。よろしくお願いい  
たします。

# ＊＊＊ ウィルスはどこから来るの？

かぜ げんいん からだ ほうほう しんにゅう  
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

## 空気感染



まど し き へや くう きゅう  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス  
がたくさん漂っています。その空気を吸  
込むと体にウイルスが入ってきます。

## 接触感染



ドアノブなど多くの人が使う場所につ  
いていることが多いです。そこを触った手  
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

## 飛沫感染



かんせん ひと ひと つば いつ  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の  
人が吸い込むと体に入ってきます。

狭山小学校でもインフルエンザ  
A感染症が11月→68人 12月→  
78人と、とても流行しました。他  
にもマイコプラズマ肺炎や流行性  
角膜炎、新型コロナウイルス  
感染症にかかる児童もいました。ウ  
イルスを寄せ付けないためにも、う  
がいと手洗い、換気をしてウイルス  
を追い払いましょう。

## インフルエンザ

登校から  
登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
解熱	1日目	2日目				登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠  
いなあ」と感じる日が増え  
ていませんか。実はこれは  
気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内に計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠を感じやすくなるのです。

## .....冬もしっかり寝るコツ.....

あさひひかりあ  
朝に日の光を浴びる

きゅうじつおなじかんじ  
休日でも同じ時間に起きる

にっちゅうからだうご  
日中に体を動かす

すいみんみかた  
睡眠を味方に付けて、  
冬でも元気に  
過ごしましょう。

心の声に  
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調からくるサインかもしれません。つらく動けなくなる前にゆっくり寝たり気分転換をしたりたくさん笑ったりして、ストレスを解消しましょう。

