


ほけんだより 1月号

令和8年1月13日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

2026年  心も体も健康に過ごせますように

～ 健康でいるための基本は **食事・運動・睡眠** ～



三食しっかり食べる



外で遊ぶ



早く寝る

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？ 睡眠時間が足りないのかも！

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



こころの傷、放置しないで

なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



- 例えば…
- ・深呼吸をする
 - ・誰かに相談する
 - ・不安なことを紙に書き出してみる

まだまだインフルエンザに気をつけよう

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

からだを冷やさない工夫を！ 寒い時期が続きます…

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして筋肉をつける



筋肉量が増えると体温もアップ！

冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



「三陰交」

「湧泉」

1月の保健行事

15(木) はみがき教室 3年生

持ち物: 歯ブラシ、コップ、手かがみ

