

ほけんだより



賀美石小学校 保健室

2026. 1. 8 (木)

おうちの人とよみましょう



あけましておめでとうございます



冬休み中は元気に過ごすことができましたか？ 生活リズムが乱れてしまった人は、「お休みモード」から「学校モード」に心と体をリセットし、早く元の生活リズムに戻すようにしましょう。

今年1年の健康目標を立てて、健康に気を付けながら、心と体を鍛え、自分が持っている力をしっかり発揮できるように頑張りましょう！



新年も感染症にご注意を！！



宮城県内では、「インフルエンザ」、「溶連菌」、「感染性胃腸炎（ノロウイルス）」等の感染症が流行しています。

冬休み明けも、『早ね、早おき、朝ごはん』、『手洗い』、『うがい』、『（風邪症状がある場合）マスクの着用』、『アルコール消毒』で感染症予防に努めていきましょう。

検温を含めた ご家庭での朝の健康観察も、引き続きよろしくお願いいたします。

また、体調不良で病院を受診した際、診断名が分かりましたら、主治医の先生からの指示等を含めて、学校までご連絡ください。

学校は集団生活の場になりますので、みんなで感染症予防と感染拡大防止に全力で取り組みたいと思います。

自分のカラダをチェックしよう



めん えきりよく 免疫力チェック！



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

か ぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう

き そくただ せい
規則正しい生

かつ めん えきりよく たか
活は免疫力を高

かん せんしよう
め、感染症から

じ ぶん めん えきりよく
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こ

ふ だん けんこう い しき
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こ

めん えき たも せいかつしゅうかん みだ
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7～10こ

せいかつしゅうかん みだ と
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。

ふゆ りゅう こう 冬に流行しやすい かん せん しょう 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

冬休みは、ご家族の皆様も元気にお過ごしでしたか？

我が家は、冬休みスタートと同時に、長女が体調を崩し、お出かけ控えめの年末年始でした。その分、我が子と一緒に過ごす時間が多く、この一年間の成長を感じることができました。子供たちの1年間の成長は 本当に大きいですね！！

子供たちの成長、そして自分自身の老化に負けず、成長していきたいと思います。今年も「健康第一」をモットーに、よろしくお願いします。

