

# ほけんだより 旭丘小学校 いのちのいち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
- 2026年(令和8年)1月21日



1月も終わりが近づき、本格的な寒さがやってきました。寒くて空気が乾燥している冬は、ウイルスにとって活動のしやすい絶好の季節です。また、乾燥によって鼻やのどの粘膜が乾燥し、寒さで体温が下がると免疫力が下がるため、感染症にかかりやすくなります。自分でできる対策を続けながら、残り少ない今の学年での日々を元気に過ごしていきましょう。



## 免疫力チェック! 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
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- 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。

## 換気しないと、こんなことに!?



### 換気のポイントは“空気の流れ”

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!

朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。

しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。

ウォーキングやスクワットなど、足を使う運動をする。

シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

### 体温計の使い方

ただ、正しく体温を測って、自分の体調を知ろう!

- わきにあせをかいているときはふき取る。
- わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先をななめ下から(上半身に対して30度くらい)あてます。
- はさんだら、わきをしっかりとしめます。はかっている方のひじをもう一方の手でおさえましょう。はかり終わるまでは、体を動かさないようにしましょう。