

# ほけんだより 1月号

2026年(令和8年)  
福山市立新市小学校 保健室

❀あけましておめでとうございます❀

新しい1年が始まりましたね。冬休みは元気に過ごせましたか？  
どのような思い出ができたか、また先生にお話に来てください。今年も楽しい年にしていきましょう。

今年の目標は何にしましたか？何をするにしても健康な心と体が必要です。今年も1年間、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。  
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう応援しています！

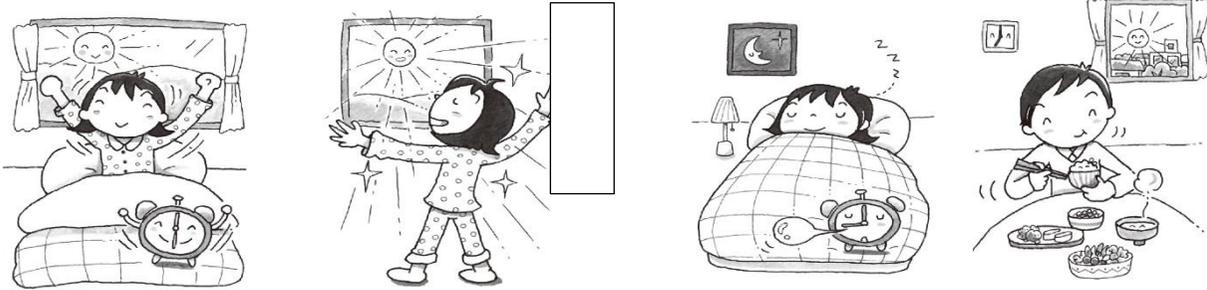
2026



ことしよろしくおねがいします！

## 今日から新学期！学校モードに切りかえよう！

新学期が始まりました。少しずつ学校のリズムに切りかえていきましょう。規則正しく生活することで、免疫力が高まり、ウイルスに負けない体をつくることができます。また、正しい手洗いでウイルスを体の中にいれないように注意しましょう。



- ❀毎日同じ時間に起きる
- ❀起きたら日光をあびる
- ❀早く寝る
- ❀朝ごはんを食べる



❀適度な運動をする

みなさんきちんと石けん手洗いをしていますか？

外から帰った後・食事の前後・トイレの後・咳くしゃみをした後などにはしっかり石けん手洗いをしましょう！



元気のアドバイスを届けよう！

❀1月の予定❀

- 13日(火) 1・2年生 身体測定
- 14日(水) 3・4年生 身体測定
- 15日(木) 5・6年生 身体測定



時間がなくて…  
朝ごはんをぬいてしまうさ

ついつい  
食べすぎてしまうさ

休みの日は  
遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると  
長い時間続けてしまうさ

毎日寒くて  
体が冷えてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？

お風呂でゆっくり温まろう

ひと口30回かんでいるかな？



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しまうせさんへ

---

より

## お子さまが感染性胃腸炎になったら



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上の湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

