



令和8年1月7日  
向日市立第2向陽小学校

あけましておめでとうございます。2026年になりました。今年もどうぞよろしくお願ひします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもこつこつと努力をすれば、それが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや病気に気をつけて過ごしましょう。

今年の干支は「午」。活力、前進などを意味するそうです。みなさんにとて今年が活力に満ちた前進する一年でありますように、保健室からも応援しています！

## 2026年 健康目標

今年こそがんばるぞ！  
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など



## 「3つの首」を温めて寒さをふきとばそう！

あなたの体には「3つの首」があります。それはどこでしょうか？正解は、首、手首、足首です。この「3つの首」は皮ふがうすく太い血管が通っているため、ここを温めると血液の流れがよくなりあなたの体全体を効率よく温めることができます。寒さ対策の基本としてよく知られており、マフラーや手袋、厚手のくつ下などをつけて「3つの首」を温めると、体の内側からぽかぽか温まりますよ。

まだまだ厳しい寒さが続きます。しっかりと「3つの首」を温めて寒さをふきとばしましょ！



石けんでの手あらい



マスクの着用



教室の換気



手指の消毒

## インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
はつねつ 発熱	こうねつ 高熱 (38°C以上)	つうじょう 通常は微熱 (37~38°C)
おも 主な症状	いた せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん 全身の倦怠感 など	いた せき、のどの痛み、 はなみず 鼻水、 すつう 頭痛 など
じょうじょう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり



## 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内的温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れない。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

