



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い
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コツコツと努力を
することが大切です。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。みなさんにとって今年が活力に
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

今年も
元気に
過ごしましょう



「3つの首」を温めて寒さをふきとばそう！

みなさんの体には「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みなさんの体全体を効率よく温めることができると言われていま
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
よう！



インフルエンザやかぜをよぼうしよう！

きちんとできているかな？もう一度ふりかえってみてね！



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



風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	こうねつ 高熱 (38℃以上)	つうじょう 通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず 鼻水、頭痛 など
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、室内の温度と湿度に
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ずに。
インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

