

ほけんだより 1月

令和7年1月14日（火）
精華町立山田荘小学校
保健室

おうちのかたといっしょにみましょう

冬休みが終わり、学年のとりまとめの時期がやってきました。そろそろお正月気分も抜けてきたと
思いますが、生活リズムはもとに戻せましたでしょうか。

「冬休みモード」をあまり長く引きずると、体がだるくなったり、疲れやすくなったりするだけでなく、
病気にもかかりやすくなってしまいます。早起きをして、日中はしっかりと活動し、夜は早めにぐっすり
眠るといように、生活リズムを整えていきましょう。



さむ ふゆ あたた す 寒い冬を暖かく過ごそう

体温が1度下がると、免疫力が大幅に下がると言われています。体を温めることは、風邪や
インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症を予防する方法の一つです。



免疫力とは、体に入ったウイルスや細菌から私たちの体を
守り、病気にかかりにくくするための力です。



からだ あたた 体を温めるポイント ①

いぶく ちょうせつ 衣服を調節しよう！

したぎ き ・下着を着よう

～汗や汚れを吸い取ってくれます～

じょうず かさぎ ・上手に重ね着をしよう

～暖かい空気の層を作ってくれます～

くび あたた ・3つの首を温めよう

～首・手首・足首～



からだ あたた 体を温めるポイント ②

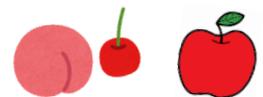
からだ あたた た もの た 体を温める食べ物を食べよう！

こんさいるい さむ ちいき くだもの
根菜類や、寒い地域の果物など、

からだ あたた た もの せっきよくてき た
「体を温める食べ物」を積極的に食べよう。

こんさいるい
根菜類

さむ ちいき くだもの
寒い地域の果物



からだ あたた
体を温めるポイント3つめは何か分かるかな・・・？

りめん
裏面あります

