



令和8年1月21日
手良小学校 保健室

短い3学期がスタートしました。寒さも一段と厳しくなってきていますが、心身の健康のために、元気に体を動かしましょう！

学校では先日、ハピスマタイムの時間に子どもたちVS先生方で鬼ごっこ（先生ハンターから逃げ切ろう！）をしました。子どもたちは元気いっぱい！

先生方も気持ちちは元気！笑 楽しく体を動かすことの大切さを改めて実感しました。また、今月末には健康集会があり、ダンスを3曲踊ります。みんなで楽しみながら踊りましょう♪



★マナーやいやがら黒からの挑戦状★

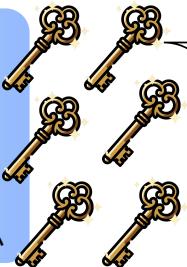
12月に突然黒から挑戦状が届きました！

なんと！マナーレンジャーたちが、とらえられてしまった…

レンジャーたちを救い出すために各クラスで5つのミッションに挑戦しました。



- ①よい姿勢で最後まで給食を食べる
- ②食器をきちんと持って給食を食べる
- ③13時に5分間の集中タイム
- ④苦手な食べ物にチャレンジする
- ⑤食べ終わったら3分間の歯みがきタイム



ミッションクリアで鍵をゲット！
ただし鍵は6つ揃わないとレンジャーたちを救い出せません…。
「早く助けたい！」と、全校で一生懸命取り組みました！！

助けてくれて
ありがとうございます！



★引き続き、感染症に注意★

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まり、近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。

また、感染力の高いノロウイルスも、県内では注意報が発令されました。感染症予防の基本は手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレのあとなどに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

★冬も「脱水」に気をつけよう★

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますが、実は冬でも脱水は起こります。理由は、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。からだの中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出でていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに、からだの水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、のどの渴きを感じにくく、冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、からだの外へと出でていく水分が多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。



冬の脱水を防ぐためにも、普段からこまめに水分補給を行いましょう。
学校の登校時には水筒(中身は水、麦茶、湯茶)を持たせてください!
お休みの日は、おうちで温かい飲み物でホッと一息つくのもいいですね♪

馬
うま
く
休
キ
もう

リフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっていますがすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

★7つのまちがいをさがそう★

