

# 1月 ほけんだより

2026

安城市立志貴小学校 保健室  
令和8年 1月号

1月の学校保健目標  
「生活習慣を見直そう」

## いよいよ3学期の始まりです！

朝、1日のスイッチを入れよう

冬休みが終わって、きもちも体も学校モードに  
少しずつきりかえていけると良いですね♪

1月の学校保健目標は、「生活習慣を見直そう」です。  
新しい年の始まりと共に、生活習慣を整えよう！



### 生活習慣をチェックしよう！

冬休みの生活をふりかえって、チェック☑してみよう！

チェックがつかなかったところは、どうしたらできるようになるか考えてみましょう。

3学期が終わるころにチェックが1つでも増えるようにしよう！



食事	<input type="checkbox"/>	1日3回（朝・昼・夕）同じくらいの時間に食べた。
	<input type="checkbox"/>	やさいや肉、ごはんなどいろいろな物を組み合わせて食べた。
	<input type="checkbox"/>	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
	<input type="checkbox"/>	おやつは、量と時間を考えて食べた。 おやつをごはんの前に食べすぎて、ごはんが食べられなくなっていないかな？
休息	<input type="checkbox"/>	だいたい決まった時間に寝たり、起きたりできた。 夜9時までに寝て、朝7時までには起きれるといいね。
	<input type="checkbox"/>	1日のすいみん時間が8時間以上ある。
	<input type="checkbox"/>	眠る時間の1時間前は、テレビゲームやスマートフォン、タブレット、PC などを使わなかった。
	<input type="checkbox"/>	家族や友達と楽しく過ごすことができた。
生活	<input type="checkbox"/>	汗ばむくらいの運動ができた。
	<input type="checkbox"/>	手あらい・うがいができた。
	<input type="checkbox"/>	食事の前、トイレの後、外から帰ってきた後などは特にしっかりあらおう！
	<input type="checkbox"/>	食事（おやつも含む）の後は、歯をしっかりとみがいた。
	<input type="checkbox"/>	家のお手伝いができた。

ごうけい  
合計

こ



【チェックの数】 0～4個：できそうなことからチャレンジ！

5～9個：そのちょうし！ほかにもできることはあるかな？

10～12個：合格♪これからも続けよう！

# ノロウイルスによる胃腸かぜに注意！

冬になると、体の中に入ったウイルス（ノロウイルスなど）による「胃腸かぜ」にかかる人が増えます。胃腸かぜは、「感染性胃腸炎」ともいいます。ふだんよりも手あらいをしっかりと行い、ウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう！

## 症状



腹痛・げり



けき気・おうと(はく)



発熱・頭痛など

## 心の健康ってなんだろう？

2月の学校保健目標は「心の健康を考えよう」です！  
そこで、保健室前にちょっとしたアンケートを用意しました。

「あなたが思う心のかたち」を  
図形や絵で簡単に書いてみましょう。



今の自分のきもちを表したり、自分が考える心のかたちを書いたりしてみても良いですね。

あなたが思う心のかたち  
なまえ

りゆう  
理由

## 保健室の先生からのひとこと

冬休みは楽しく過ごせましたか？  
先生は、おうちでおせちを作ったり、  
神社に初もうでに行ったりしました。  
またお正月にちなんで、「健康おみくじ」を  
保健室前に掲示してみました！  
今年も健康に気をつけて、  
自分らしく元気に過ごしましょう！

## 保護者の方へ

3学期のはじめに身体測定を行います。  
測定が終わり次第「健康手帳」に記載し  
返却いたしますので、ご家庭で結果を確認  
していただき、2学期と同様に  
「健康手帳」の裏表紙の裏面にある  
〈保護者印〉欄に、押印かサインを  
お願いします。確認後にご返却ください。