

令和8年

1 ほけんだより

1月8日発行

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室



This month's goal

かぜ・インフルエンザを防ぐ

バランスのよい食事



ごはんやパン、肉や魚、
野菜をバランスよく食べる
ことは、体を丈夫にし、病
気から守る力を育てます。
栄養がかたよらないこと
で、元気に活動でき、かぜ
に負けにくい体になります。



1月の主な保健行事



- | | |
|------------|------------------|
| こののか
9日 | しんたい
身体計測 (小) |
| 13日 | しんたい
身体計測 (中) |
| 14日 | マラソン記録会前健診 |

10時間以上の睡眠



寝る時間が足りないと、
体の中で病気と戦う力が弱
くなり、かぜや感染症にか
かりやすくなります。
寝ている間に体は疲れを
治し、元気をたくわえてい
ます。毎日10時間以上の
睡眠をとり、体と心をしっ
かり休ませましょう。

こまめな手洗い・うがい



手洗い・うがいは、ウイ
ルスを体に入れないための
一番大切な予防法です。手
や口には、知らないうちに
ウイルスがついています。
外から帰った後や食事の
前に、石けんを使って正し
く行なうことで、感染の広が
りを防ぐことができます。

生活リズムチェックカード

9日(金)～15日(木)の一週間

生活リズムチェックカードを行います。

9月に行ったときよりも、より高い得点を
目指して取り組みましょう。

今年の干支は午(うま)です。馬にも、速く
走る馬、ゆっくり歩く馬がいます。人も同じ
で、ペースは人それぞれです。

この期間に今の自分の生活を
振り返ってみましょう。そして
自分のペースでウマーく進んで
いきましょう。



いよいよマラソン記録会

きろく かい
もくひょうひとり ちが
目標は一人ひとり違うはずです。



じゅんい
順位・タイムを狙う



たの
楽しんで参加する



かんそう
完走する



からだ ちょうし がんが
体の調子を考えながら

ゆうしょく じ す
夕食は20時くらいまでに済ませましょう。
しょくじ め

食事抜きはNGです。

前
日
夜
ぜん
じつ
よる

さけ
避けたい食事
しょくじ

揚げもの



しょくもつせんい
食物纖維が
多いもの



なま 生もの



すいみん じかん いじょう
睡眠は10時間以上
ひつよう
は必要です。



と う じ つ
当 日

ちようしょく とう しつ ちゅうしん
朝食は糖質中心の
しょうが 消化のよいものを。



すいぶん ほきゅう わす
水分補給も忘れずに。



あさ じたく
朝、自宅での
けんこう かんさつ がなら
健康観察必ず！

ウオーミングアップは
しっかりと。



ちよくぜん
直前 も

ちよくご
直後 も

たいちょう へんが
体調の変化は
ちが せんせい
すぐに近くの先生に
つた 伝えて！



からだ あたた
体を温めて、心肺機能を高め
ておくと、スタート直後から
からだ うご
体がよく動きます！

ひとり もくひょう たっせい
一人ひとりの目標が達成できるように応援しています😊