

けんこうのアンテナ



NO. 9
おうちの人と
読みましょう！

ねん むか いちねん けい がんたん ことしいちねん けんこう
2026年を迎える年。一年の計は元旦にあり！さっそく今年一年を健康
す もくひょう た じぶんじしん せいかつ
に過ごせるように、目標を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を
みなお いま なに なに
見直すことが大切です。今、何ができるか、何ができるないか？
けんこうせいかつ だいいっぽ はじ
それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう。

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



1月の保健目標

かぜやインフルエンザをよぼうしよう！

運動不足

になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないな」「あたたかい
部屋でゴロゴロしていたいな」と思っていませんか？でも、体を動かすと、
健康にとてもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで、酸素や栄養
が届くので、元気いっぱいになり、かぜやインフルエンザなどの病気とたた
かう力(免疫)も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜
もぐっすり眠れます

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリする
からです。おすすめの運動は、なわとび、ストレッチ、おにごっこなどです。昔から
「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や、学校から帰った後、休み
の日など、ぜひ寒さに負けず、外へ出て、体を動かしましょう。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット。

しっかり朝食をとつ
て、寝ている間に下
がった体温をアップ。

ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
運動をする。

シャワーで済まさず、
ぬる目のお湯にゆっ
くりかかる。

体温をあげると、病気とたた
かう力が強くなります！！

1月の保健行事：身体測定を実施します

1月13日(火)

2校時(1・2年) 3校時(3・4年)

4校時(5・6年)

【おうちの方へ】

「健康の記録」の配付は、1月20日を予定しています。結果は家庭で保管し、
フォルダは学級担任へ返却をお願いします。

※髪型：頭の後ろに結び目がこないようにする
※服装：体操服



福わらいで クイズ

元気な顔?
かぜひき
さんの顔?

クイズの答えが…

- ①だと思ったら①のコーナーから、
②だと思ったら②のコーナーから顔のパーツを選んでね！

まゆ毛のクイズ

まゆをひそめる、て
どんな意味?

- ①心配ごとや不快な
ことがある
②おいしいものを
食べてごきげん

目のクイズ

ウイルスは
どこから入る?

- ①鼻と口から
だけ！
②目からも
入る！

鼻のクイズ

鼻水はなぜ、だんだん
黄色くなるの?

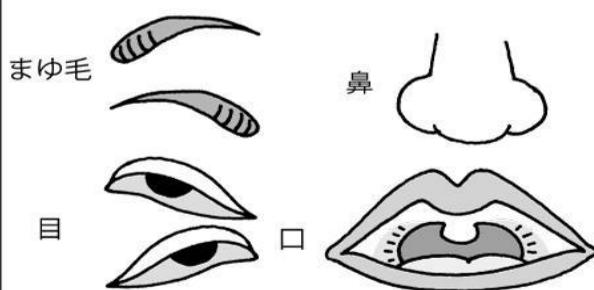
- ①鼻水の中に白血球の
残がいや菌の死がい
が含まれるから
②かぜがなおりかけて
いるサイン

口のクイズ

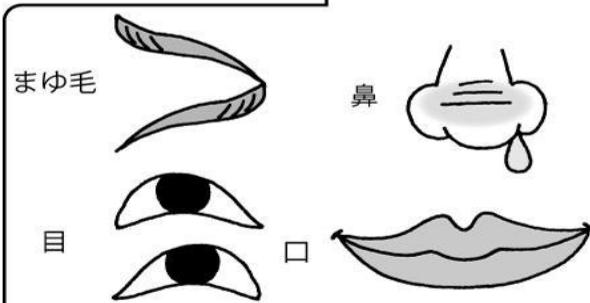
くしゃみのスピー
ドはどれくらい?

- ①時速約110km！
チーターと同じ位
②時速約300km！
新幹線と同じ位

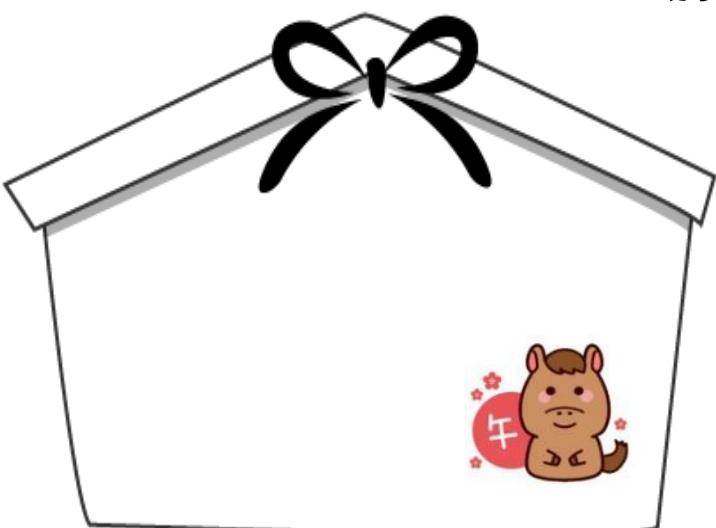
①のコーナー



②のコーナー



切り取り線



ひだり
左の絵馬に今年の健康目標を書いて
みましょう。

たと
例え…夜ふかしをしない、歯みが
きをていねいにする など

ほけんしょ
保健室で健康目標を募集します！紹介しても
いいなと思ったら、書けた健康目標を切り取り線
で切って保健室前BOXに入れてくださいね！
※保健室前にも用紙は準備してあります。

ほけん きゅうしょくいいんかい
保健・給食委員会で、「けんこうすごろく」を
さくせい 作成しました！！各クラスに配付します。
あめ そと あそび かく はいふ
雨で外に遊びにいけない日など、
きょうしつ あそ ぜひ 教室で遊んでください。

けんこう
たの
楽しみながら健康について
かんが
考えてほしいと思って作り
ました。

ともだち
ぜひこのすごろくで友達と
なかよ 仲良くあそんでください。



オンデマンド講演会

「おめでとうと伝えたい ＊思春期に突入した君へ＊」

思春期は、子供たちが心身ともに大きく成長する大切な時期です。

この時期に親としてどのような言葉を子どもに贈るか、

多くの方が悩まれることと思います。

知りたい情報を分かりやすくお話しします。

内 容：＊はじまったかもニセ性徴 ＊男の子の心と身体
＊月経＊若年妊娠 ＊デートDV＊性犯罪/性感染症

講 師：佐々木 明代 助産師(佐々木出張専門助産所)
戸村 恵理 助産師(とむら助産院)

公 開：令和7年12月3日（水）
～令和8年3月13日（金）

対 象：小学校高学年の保護者等

参加費：無料（完全予約制）

※お申込みの際「ちば電子申請サービス」にアクセスします。

※ご視聴の際の通信費はご負担ください。

※お申込みに際していただいた個人情報は、事業充実のために統計的資料として利用します。法令に基づく場合を除き第三者に開示、提供することはありません。

問い合わせ：印旛保健所 疾病対策課 電話 043-483-1466（土日祝日を除く）

お申込みはこちら
https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=51963

