

# けんこうのアンテナ



NO.9  
おうちの人と  
読みましょう！

2026年を迎えました。一年の計は元旦にあり！さっそく今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？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。

1月の保健目標

かぜやインフルエンザをよぼうしよう！

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？



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」と思っていないですか？でも、体を動かすと、健康にとっ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。



しっかり朝食をとって、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。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

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



元気な顔？  
かぜひき  
さんの顔？

# 福わらいでクイズ

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

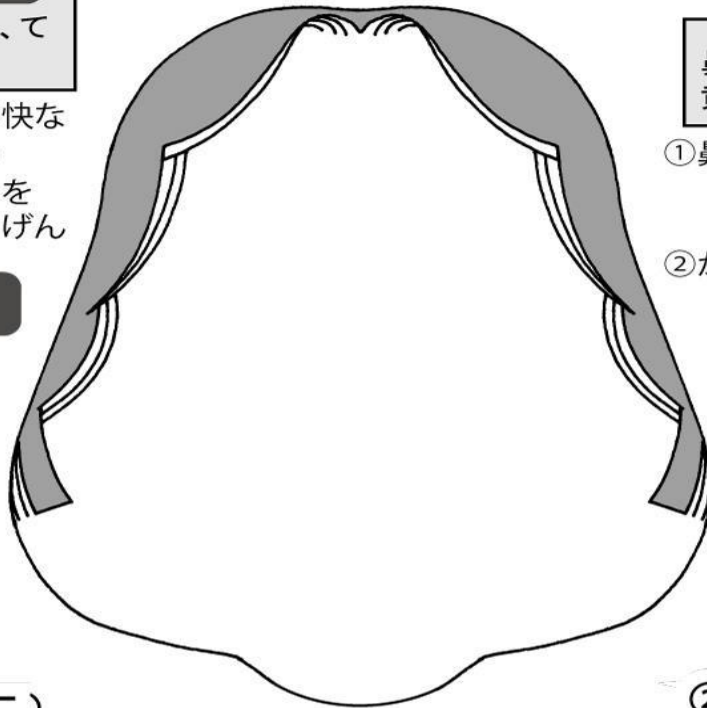
鼻水はなぜ、だんだん  
黄色くなるの？

- 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かぜがなおりにかけて  
いるサイン

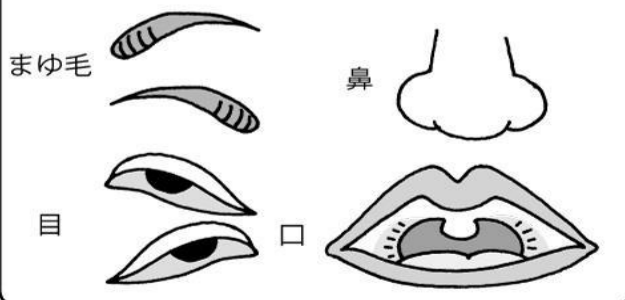
## 口のクイズ

くしゃみのスピー  
ドはどれくらい？

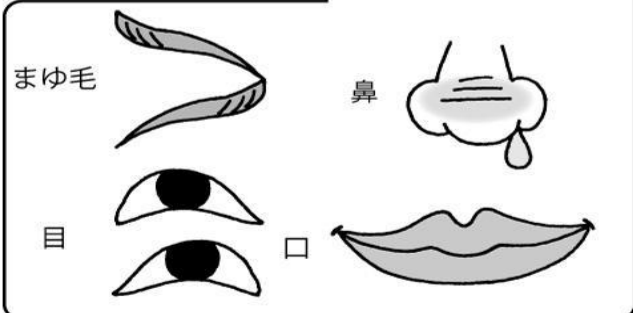
- ①時速約110km！  
チーターと同じ位  
②時速約300km！  
新幹線と同じ位



### ①のコーナー



### ②のコーナー



きり取り線



左の絵馬に今年の健康目標を書いて  
みましょう。

例えば…夜ふかしをしない、歯みが  
きをていねいにする など

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！  
※保健室前にも用紙は準備してあります。



ぜひこのすごろくで友達と  
仲良くなりたい。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。

知っていただきたい情報を分かりやすくお話します。

内 容： ＊はじまったかも二次性徴 ＊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](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=51963)

