

# ほけんだより 1月



小田原市立下中小学校  
令和8年1月9日  
発行 NO.9

ことし げんき びょうき よほう  
今年も元気にすごそう～病気の予防、みについているかな？

## 1 てあらい～あらい残しの多い3つのポイントをしっかりと！

★てあらいは、  
せっけんで！

① ゆびさき

② ゆびのあいだ

③ おやゆび

★さいごは、  
ハンカチで！

## 2 せきエチケット～病気をひろげないために！



★せきやくしゃみは、マスクをとおりぬけるよ！  
だから、マスクをしていても…

- ・ 人のいないほうにむかって！
- ・ ひじのうちがわで、おさえよう！

せきがでるときは  
マスクを！



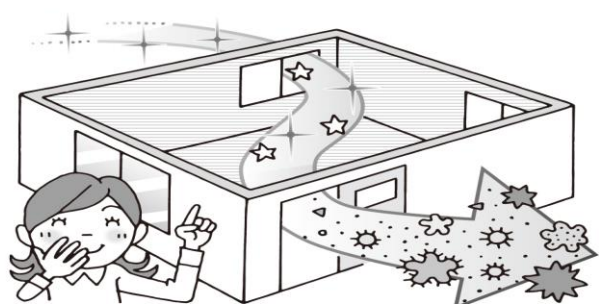
## 3 かんき

### かんきのしかた

しめっぱなし  
だと…

ウイルスをすいこんで、びょうき  
に、かかりやすくなるよ！

★まどとドアを ななめに2かしょ  
あけると、くうきが、でやすくなるよ。



かぜやインフルエンザに 負けない!

# 元気な体づくりのポイント3は?

あそびかた

問題に答えて ポイント を導き出そう

1 ○に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○○う

ポイント③ ○○○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい!」  
という食べ物はありません。  
好き嫌いせず、バランスよく  
食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルス  
と戦う力をアップさせま  
しょう。じんわりと汗をかく  
程度でOK!



ポイント③

きゆうよう 休養

疲れがたまっていると、  
体を守る力がダウン...生活  
リズムを整えて、しっかりと  
体を休めましょう。



4 つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら  
げてくれたり、病気の予  
防になったり...「笑う」  
だけでいいことがいつば  
いあります。たくさん笑  
って、元気に冬を乗りき  
りましょう!

