



ほけんだより

1月



保健目標

冬に流行る風邪や病気を予防しよう。

皆さん、新しい年を迎えるにあたり、目標などを立てましたか？

私は、「やりたいことリスト100」というもの書いてみました。「〇〇に行きたい」「〇〇を食べたい」など、自分がやってみたいことを自由に書くので、そんなに大変ではないだろうと思っていたが、100個書くのはなかなか大変で、まだ17個しか書いていません。

それでも、時々書いた表を見ても、「今度はこれをやってみよう」と意識するので、一つずつでも叶えることができそうな気がします。皆さんにとっても、様々な経験ができる良い1年になりますように。そして、そのためには健康が大事だということを忘れず生活していきましょうね。

いつもの手洗い 正しくできてる？

水が冷たいと、さっとぬらして、洗った気になってしまいがちですが、それではウイルスや細菌などは落とせません。下の図を見ながら、部位にあった洗い方を心がけましょう。



免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌を攻撃するナチュラルキラー細胞がパワーアップします。そして、風邪や病気など、かかりにくくなります。

笑って
体も
心も
元気

笑うと、脳から幸せホルモンとも呼ばれているセロトニンやエンドルフィンなどが分泌されます。笑っているあなたを見た家族や友だちもきっと笑顔になります。

第9号

令和8年1月13日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

1月17日は

災害と
ボランティア
の日

家族で避難場所を決めていますか？
家の住所は言えますか？自宅や家の電話番号は言えますか？

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が起き、20歳未満の子ども589名含む6434名の方が亡くなつた、「阪神・淡路大震災」。そこで活躍したのが多くのボランティアでした。

その日を忘れないように1月17日を「災害とボランティアの日」とし、日ごろの備えを振り返る日としています。

悲しみに満ちた方々を支えたのが、ボランティアによるおむすびの炊き出しでした。そのため、この日は「おむすびの日」ともされています。



家のローリングストック

☆具体的に何をいくつ備えておくか書いてみましょう
例: 1.5Lのペットボトル3本、レトルトごはん6パック

防災バッグに何をいくつ入れる？



家の防災バッグ

☆具体的に何をいくつ入れるか書いてみましょう
例: ラジオ1個、単4乾電池3個、マスク2枚、軍手1組