



ほけんだより



ほけんもくひょう
保健目標

ふゆ は や か ぜ びょうき よぼう
冬に流行る風邪や病気を予防しよう。

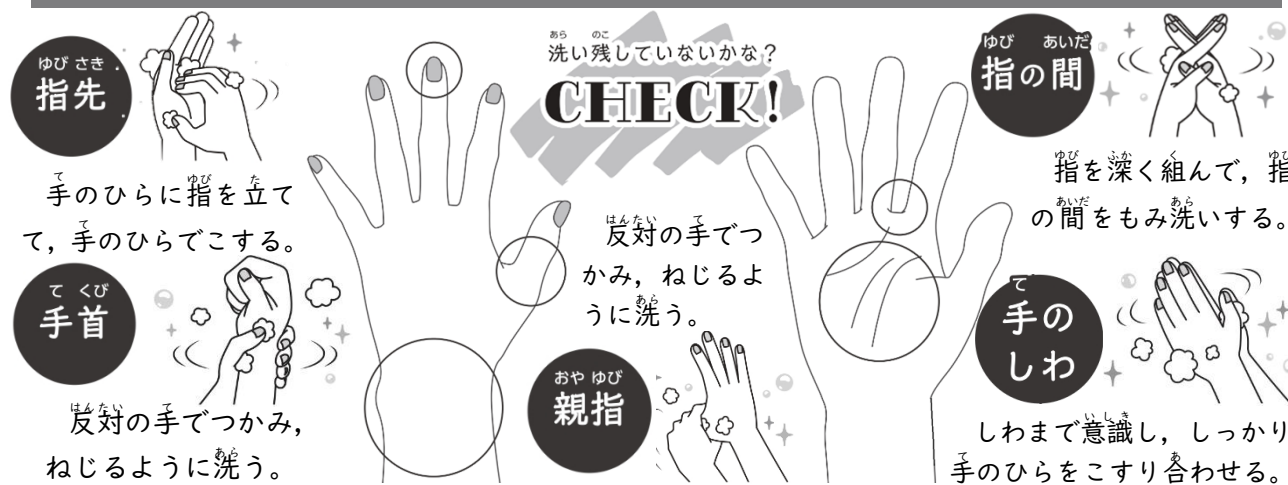
だい ごう
第9号

れいわ ねん がつ にちはこう
令和8年1月13日発行
か ごしま だいがく きょういく がくぶ
鹿児島大学教育学部
ふぞく しょうがっこう
附属小学校



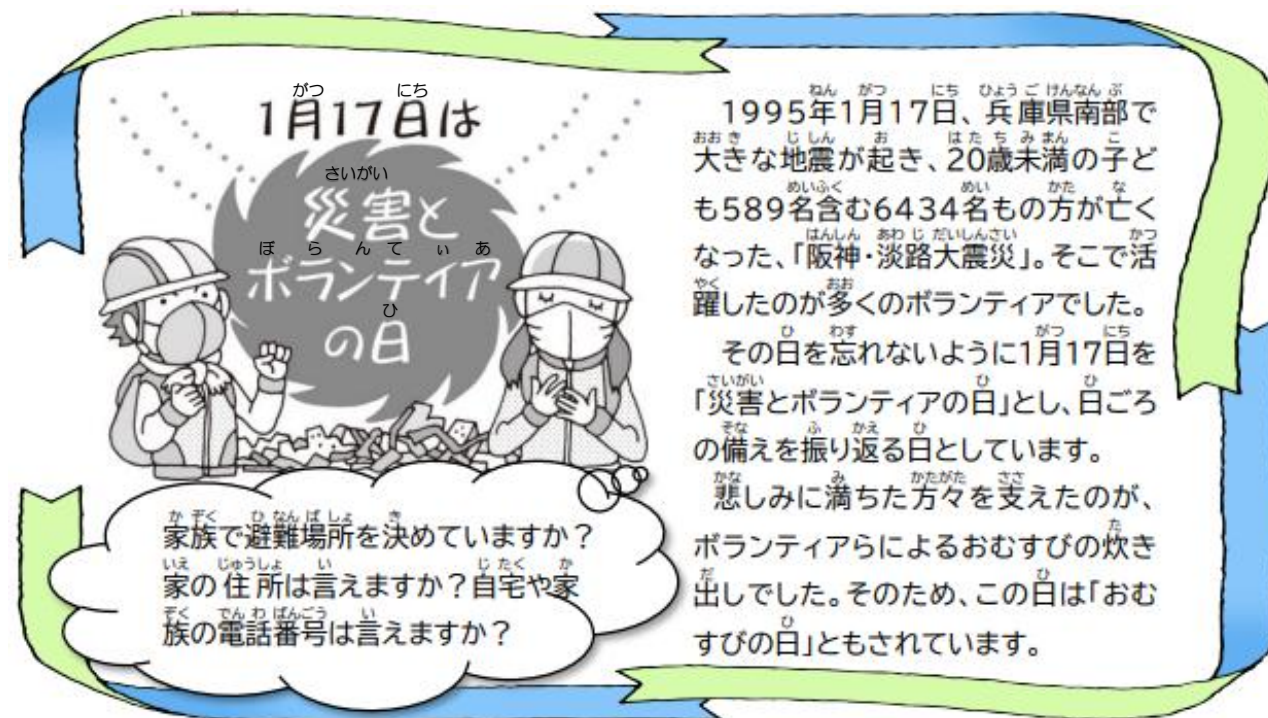
みな さんは、あたら しい ねん を 迎えるにあたり、もくひょう など を 立てましたか？
わたし は、「やりたいことリスト100」というもの書いてみました。「〇〇に行きたい」「〇〇を
食べたい」など、自分がやってみたいことを自由に書くので、そんなに大変ではないだろうと思
っていましたが、100個書くのはなかなか大変で、まだ17個しか書いていません。
それでも、時々書いた表を見ては、「今度はこれをやってみよう」と意識するので、一つずつ
でも叶えることができそうな気がします。皆さんにとっても、様々な経験ができる良い1年にな
りますように。そして、そのためには健康が大事だということを忘れず生活していきましょうね。

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。



えき りよく
免疫力アップ！
わら うと、からだ に入 した ウィルス 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。

あは げん
笑って体も心も元気
わら うと、のう 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。



【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：1.5リットルのペットボトル3本、レトルトごはん6パック

ぼうさい ばっく
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1乾電池3個、マスク2枚、軍手1組