



ねんあた ねん ことし もくひょう なに
2026年新しい1年がスタートしました。今年の目標は何かたてまし
もくひょう む ねん かんば ふゆやす せいめつ
たか？目標に向かって1年頑張しましょう。冬休みの生活リズムから、
がっこう せいめつ もと まいにち げんき とうこう
学校の生活リズムに戻し毎日元気に登校しましょう。

よぼう
かぜやインフルエンザにかからないように予防しよう！

まいとし じき
毎年この時期は、かぜやインフルエンザなどで体調を崩す人が増えます。もしせき
やくしゃみが出る時は、自分だけでなく、周りの人のためにもマスクをしましょう。

かぜやインフルエンザを予防するためには、手洗いのほかにもバランスのよい食事
てきど うんどう じゅうぶん せいめつしゅうかん み たいせつ こころ
や、適度な運動、十分なすいみんなどの生活習慣を身につけることも大切です。心が
けで生活しましょう。

まだまだ
／ 気をぬけない／インフルエンザを予防しよう



©少年写真新聞社2026

ことば ことば
ふわふわ言葉とちくちく言葉

みなさん「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」を聞いたことはあ
りますか？普段、何気なく言う言葉は、相手を喜ばせることもでき
ますが傷つけることもあります。言われてうれしい言葉を「ふわふ
わ言葉」、言われてかなしい言葉を「ちくちく言葉」としたら、み
なさんの周りにはどちらの言葉が多いでしょうか？

自分が言われていやな言葉は使わず、もし自分が言われたらどう
おも かんが ことば つか じぶん い
思うかを考えて、ふわふわ言葉を使うようにしましょう。

