

ほけんだより

1月号

下野市立石橋小学校
保健室

2026



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たか？目標に向かって1年頑張りましょう。冬休みの生活リズムから、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るないように予防しよう！

まいどし 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。心がけて生活しましょう。

まだまだ き気をぬけない / インフルエンザ よぼう を予防しよう



©少年写真新聞社2026

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思うかを考えて、ふわふわ言葉を使うようにしましょう。

