

ほけんだより

令和8年1月8日 No.15
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

2026年、どんな一年にしたいですか？

新しい一年が始まりましたね。みなさんはどんな気持ちで新しい一年を迎えま
たか？また、2026年をどんな一年にしたいですか？一年の初めに目標を立て、
達成に向けて充実した一年にできるといいですね。どんなことをやるにも、
「健康が一番!」。健康な心と体は、エネルギーとなりますよ。



免疫カチェック/ かぜに負けない体をつくろう!

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5℃以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- かぜをひきやすい
- あまり外出したくない

あてはまる数：0～2個

普段から健康を意識できています
ね。チェックがついた項目を直せる
とさらにいいですね!

あてはまる数：3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れ
てきています。チェックがついた
項目を改善しましょう。

あてはまる数：7～10個

生活習慣が乱れています。取り組
みやすい項目から改善していきま
しょう。

手洗いで徹底予防!



見えなくても…
手にはウイルスが付いていると思っていい!

マスクで侵入阻止!



ウイルスは見えなくても…埃や飛沫が付いたり
空気中にもただよっていると思っていい!

ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!
少しでも早く保健室やトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

小学6年生のお子さんと保護者の方へ

二種混合予防接種【第2期】はお済みですか？

小学校6年生の方には、令和7年4月に『二種混合(ジフテリア・破傷風)』の予防接種の
ご案内をお送りしています。

この予防接種は、通常、乳幼児期に接種した『三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)、四種混合(ジ
フテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)』の追加接種となります。

免疫を維持するためには、この追加接種が大切になります。

予防接種は市内各医療機関で実施しています。**13歳の誕生日の前日までが無料**で受けられる期
間となっていますので、まだ接種が済んでない方は**早めに接種してください。**

《問い合わせ先》 朝霞市健康づくり課予防係(保健センター内)
TEL 048-423-4360