

ほけんだより1月

あけましておめでとうございます！

令和8年になりました。今年(ことし)は午年(ねん)です。うまは本来、常に前進する動物であり、後ろを振り返らずに前へと進むその姿は、夢に向かって突き進む人の象徴(しょうちょう)でもあります。新しい自分(じぶん)・気持ち(きもち)で前向き(まへむき)に心(こころ)も体(からだ)もぐんぐん成長(せいちょう)していく1年(ねん)にしたいですね。2026年も、楽しく、健やかに(すこすこ)過ごしていきましょう。

今年(ことし)もどうぞよろしくお願(ねが)いいたします。



3学期発育測定・保健指導

発育測定の前に
学年に応じた保健指導を
行います。

- 1月 9日(金) 5. 6年生
- 1月 13日(火) 3. 4年生
- 1月 14日(水) 1. 2年生

たいそうぎ
体操着を
わす
れずに



今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をする



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



1月のほけんのめあて

かぜをひかないようにきをつけよう



おうちモードから学校モードへ！

14日間の冬休みは、ゆっくり過ごせましたか？「つい夜更かししてしまった…」「朝起きられず寝過ぎてしまった…」という人もいるかもしれません。自分の生活習慣を見直して、おうちモードから学校モードへシャキッと切りかえましょう。

規則正しい生活習慣で

質のよい睡眠

適度な運動

栄養バランスのよい食事



体温を上げる活動



お知らせ

「いつもとちがう？」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ

冬休み前に、どんぐりの会 保健委員の保護者様にご連絡しましたが、1月28日（水）15：30より図書室にて、学校保健委員会を開催いたします。健康診断の結果報告、言語聴覚士 船平先生による講話を予定しています。

保健委員以外の方でも、参加希望の方がいらっしゃいましたら、担任までお知らせください

無理をしないで
休養をしましょう



「朝からなんだか調子が悪かった」
「起きたら寒気がして、いつもと違う感じ」と言っ保健室に来る人は、早退することが多いです。朝に体調が悪いと感じた時は、おうちの人に伝え、お休みしましょう。