

のびのび

長久手小学校
保健室
令和7年1月

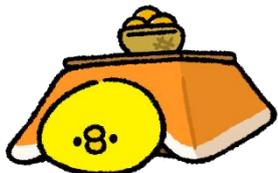


あけまして

おめでとうございます！

気持ちを新たに、健康に気をつけながら
過ごしていきましょう！

みなさんは今年の目標は決まりましたか？
大きな目標でなくても、自分が今できることを1つ目標にしてみてくださいね。



1月の保健目標
うつる病気を予防しよう！



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

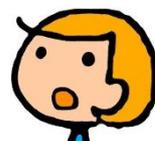
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

お口ぽかんになっていませんか？

あなたはふだん、口は開いていますか？閉じていますか？

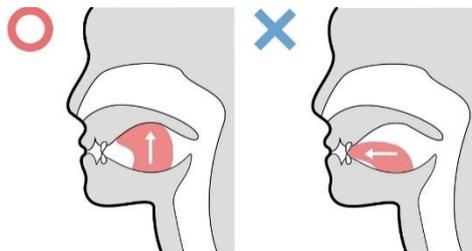


●お口ぽかんだとどうなる？●

- かぜやインフルエンザにかかりやすくなる
- しせいが悪くなる
- むし歯や歯肉炎になりやすい
- 運動能力や学力が下がる
- いびきをかきやすくなる

●意識して口を閉じよう（舌の位置に注意！）●

左の絵のようになっているのが正しい舌の位置です。みなさんはできていますか？



・ ・ * * おうちの方へ * * ・ ・

冬休みが終わりました。お子さんは、元気に始業式の日を迎えられましたでしょうか。健康上で何かご心配なことがありましたら、お気軽に保健室へご相談いただけたらと思います。

3学期もよろしくお願ひいたします！

●**身体測定**●

3学期の身体測定を1月14日から1月24日の期間で実施します。結果を健康手帳に記入してお子さんにお渡ししますので、お子さんの成長の記録をご確認ください。また、1・2・4・5年生のお子さんは、健康手帳の裏表紙にある保護者サイン欄へサインか押印の上、担任までご提出をお願いします。なお、3・6年生のお子さんは提出の必要はありません。ご家庭で保管してください。

●**2年生いのちの授業**●

2/20(木)に命の授業を行います(2限:2の1、3限:2の2、4限:2の3)。助産師の家城絹代先生をお招きし、命の尊さやすばらしさを感じられる素敵な授業をしていただきます。参観を希望される方は、担任までお申し出ください。

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



中央の女の子のおおさげ髪 / 左の女の子のランドセルのポーチ / 右の女の子の左目 / 女の子のおおさげ / 時計の時刻 / 右奥の木 / 右の男の子の左目 / 女の子のおおさげ / 時計の時刻 / 右奥の木 / 右の男の子の左目 / 女の子のおおさげ / 時計の時刻 / 右奥の木 / 右の男の子の左目