

# のびのび

長久手小学校  
保健室  
令和8年1月



あけまして

おめでとうございます！

楽しい年末年始を過ごすことができましたか？今年（ことし）は午年（うまどし）！午年（うまどし）は、明るく活発（かつぱつ）でエネルギーギッシュ、行動力（こうどうりょく）と決断力（けつだんりょく）にすぐれ、チャンスをつかみやすいパワフルな年（とし）とされています。ぜひいろいろなこと（ちようせん）に挑戦（ちせん）してください！

1月の保健目標

うつる病気を予防しよう！



かせもインフルエンザも  
まだまだ油断（ゆだん）は禁物（きんぶつ）だよー

スイッチ！

ふゆ やす

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（しょうがつ きぶん）から抜け出せない人はいませんか？

冬休み（ふゆ やす）で生活リズム（せいかつ りずむ）が変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モード（がっこう きょう）に切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決（き）まった時間（じかん）に起きて朝（あさ）日（ひ）を浴（あ）びましょう。早起（はや）きすると夜（よる）も自然（しぜん）と眠（ねむ）くなり、早（はや）寝（ね）にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体（からだ）と脳（のう）が目覚（め）め、1日（いち）のエネルギー源（げん）になります。菓子（かし）パンなど（など）ではなく、栄養（えいよう）バランス（ばらんす）の良（よ）い食（しょく）事（じ）を心（こころ）がけて。

スイッチ！③

運動



寒（さむ）いときこそ運動（うんどう）で体（からだ）の中（なか）からポカポカに。体（からだ）がほどよく疲（つか）れれば、夜（よる）もぐっすり眠（ねむ）れます。

下着（したぎ）を着（き）ていない人（ひと）が  
たくさんいます！！

ヘルメット（あたたま）が頭（ま）を守るように、下着（したぎ）は体（からだ）を守るため（ため）にとても大切な（たいせつ）なものです。毎日（まいにち）新しい（あたら）下着（したぎ）を着（き）ると、元（げん）気で健康（けんこう）でいることができます。下着（したぎ）を着（き）よう！！



下着（したぎ）の役割（やくわり）

1, 汗（あせ）を吸（す）う！！

→ 体（からだ）が冷（ひ）えにくい！風邪（かぜ）予防（よぼう）！

2, 体温（たいおん）調節（ていせつ）！！

→ 夏（なつ）は涼（すず）しく、冬（ふゆ）は温（あた）かい！

3, 体（からだ）を清（せい）けつに保（たも）つ！！

## ・ ・ ＊ ＊ 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いいたします！



### ●身体測定●

3学期の身体測定を1月13日から1月23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●

2/26（木）に命の授業を行います。助産師の家城絹代先生と元養護教諭の石橋千代美先生を講師にお招きし、命の尊さやすばらしさを感じられるとても素敵な授業をしていただきます。図書室で、2限に2の3、3限に2の1、4限に2の2を予定しています。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！



左前の子のママフラー／左奥の男の子の髪型／左奥の男の子の髪留め／右奥の女の子のランドセルの巾着  
左前の子の髪型／左奥の男の子の髪留め／右奥の女の子のランドセルの巾着  
左前の子のママフラー／左奥の男の子の髪型／左奥の男の子の髪留め／右奥の女の子のランドセルの巾着