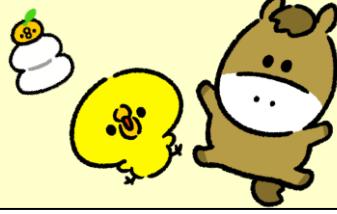


# のびのび

長久手小学校  
保健室  
令和8年1月



## 1月の保健目標 うつる病気を予防しよう！

かぜもインフルエンザも  
まだまだ油断は禁物だよー

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。

下着を着ていない人が  
たくさんいます！！

ヘルメットが頭を守るように、下着は体を守るためにとても大切なものです。毎日新しい下着を着ると、元気で健康でいることができます。下着を着よう！！



下着の役割

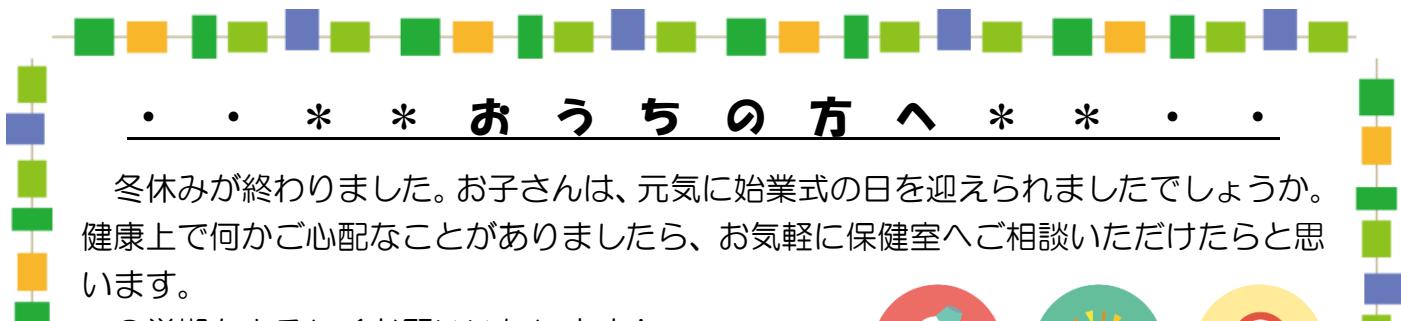
1. 汗を吸う!!

→体が冷えにくい！風邪予防！

2. 体温調節!!

→夏は涼しく、冬は温かい！

3. 体を清潔に保つ!!



# ・ ・ \* \* 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！

