

ほけんだより 1月

令和8年1月6日

八幡台小学校保健室



あけましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせたでしょうか？
今年も元気に楽しく過ごすために食事、運動、睡眠のバランスをたいせつにしていきましょう。
また、風邪や感染症対策として、マスクの着用やこまめな手洗いうがい、換気を心がけましょう

1月の保健目標



外で元気にあそぼう

運動不足 になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。



1月の保健行事 身体測定

7	(水)	1年
8	(木)	2年
9	(金)	3年
13	(火)	4年
16	(金)	5年
19	(月)	6年

○ 体操服を着て測ります
忘れずに持ってきてね

心がつかれたときは…

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？

体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするときは、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみしましょう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとりましょう。



保護者の方へ ～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。

