



ほけんだより1月



令和8年1月9日
穴水町立向洋小学校
No.15 保健室
長子配付



おおみそか しうがつ たの ふゆやす お あたら とし
大晦日やお正月…楽しかった冬休みが終わりました。新しい年がスタート
すると新鮮な気持ちになりますね。今年1年はどんな年にしたいですか?
何か目標をもっていると「その目標のために、何をしようかな?」と考え
え、よりよく過ごすことができます。「勉強をがんばる、習い事をがんばる、
1日1つ良いことをする、笑顔で過ごす」など…目標を決めましょう。
今年も、みなさんが心も体も健康に過ごせることを願っています。

1月の保健目標

かぜやインフルエンザ

ふゆ かんせんしょう よ ほ う
冬の感染症を予防しよう



1月の保健行事

身長・体重測定

9日(金)~



生活リズムを取り戻そう



がっこう はじ
3学期が始まったというのに、朝、なかなか布団から抜け出せないという人はいませんか。冬休み
ちゅう よるおそ ま お
中、夜遅くまで起きていて、生活リズムをくずしてしまった人は、早く学校の生活リズムを取りもど
しましょう。

起きる時間を 10分早めてみよう

たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びると
め さ
目が覚めるよ



きょう

たいちょう

今日の体調は? 😊 😊 😕

いた 痛いところはない?

あさ 朝ごはんは食べた?

かお いろ 顔色はいい?

ねむ よく眠れた?

で うんちは出た?

たい おん 体温は ____ °C



まい あさ 每朝チェックしよう!

朝食を

必ず食べよう

じ かん 時間がないときでも
なに た 何か食べてこよう



にく やさい はん
肉・野菜・ご飯や
パン・果物など、
えいよう 荷物を
かんが 考えてとろう

適度に

体を動かそう

いえ なか てつだ
家の中でもお手伝いなどで
からだ うご こまめに体を動かそう



うんどうしうかん
運動習慣のない
ひと 人は、ウォーキ
ングや散歩、階
段を使うなど工
夫しよう

引き続き 石川県では インフルエンザ警報 発令中!!

おうちのかたへ ~朝の健康観察のお願い~

2学期は新型コロナウイルスとインフルエンザ(A型)の感染が見られた向洋小です。冬の感染症はいったん流行がはじまるとき、短期間に多くの人に感染が拡がります。3学期も引き続き、朝の健康観察をお願いします。発熱や体調が悪いときは無理をせず、ご自宅で休養するようにしてください。

※お子さまがインフルエンザや新型コロナウイルス等に感染、またはその疑いが確認された場合は、速やかに学校に連絡してください。