



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 しょうがつ たの 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、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。

どれだけ成長したかな？

1月の保健目標

かぜやインフルエンザ

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



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

太陽の光を浴びると
目が覚めるよ

蛍光灯などの明るい光でもOK



朝食を

必ず食べよう

時間がなくても
何か食べてこよう



肉・野菜・ご飯やパン・果物など、栄養バランスを考えたろう

適度に

体を動かそう

家の中でもお手伝いなどで
こまめに体を動かそう

運動習慣のない人は、ウォーキングや散歩、階段を使うなど工夫しよう



今日の体調は？



- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は _____℃



毎朝チェックしよう！

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、短期間に多くの人へ感染が広がります。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。

☎ 56-1010