

ほんとよし



富陽小学校

保健室



あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？まだまだお正月モードから抜け切っていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」ことです。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も自覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。寒さに負けず、外に出てみましょう。



薬物乱用防止教室の様子



12月10日に薬物乱用防止教室があり、学校薬剤師の今宮先生が6年生に薬物やお酒やたばこなどについてお話をしてくれました。

6年生の感想

- ・麻薬、たばこの恐ろしさを知り、どんな病気になるかを知りました。
- ・オーバードーズとは、身近な薬で起こるので用法・用量を気をつけたいと思います。

こころ からだ げんき

心も体も元気にすごすには？

がっき ふゆやす つか のこ ひと
3学期がスタートしましたが、冬休みの疲れが残っている人もいるかもしれません。
がっき こころ からだ げんき す じぶんじしん こころ からだ ようす き
3学期のスタートを心も体も元気に過ごせるように、自分自身に心と体の様子を聞いてみましょう。

心と体が元気のないサイン



やるきがでない



食欲がない



集中できない



からだ 体がだるい



よるねむ 夜眠れない

そんなときは…



人に話したり相談する



たくさん笑う



好きなことをする



ゆっくり休む

1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

こた 答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
むかし 昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
き 切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと
どうなる？

ボールに爪が
ひっかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
とも 友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

1月の予定

☆身体計測

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1/19 (月)	1/16 (金)	1/15 (木)	1/14 (水)	1/9 (金)	1/13 (火)

※クラスの都合により、5-4は1/22(木)に測定します。

今日は、高い位置でのポニーテールなど測定に影響のある髪型はやめましょう。

計測の結果は、身体計測終了後、健康手帳にてご家庭にお知らせします。