

保健だより

令和8年1月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

あけましておめでとうございます！

新しい年が始まりましたね。今年はどんな1年にしたいですか？勉強をがんばりたい人、スポーツをがんばりたい人、きっとみなさんいろいろな目標をたてていると思います。目標を達成するためにも、まずは健康が第一ですね。手洗い・うがい、規則正しい生活習慣をこころがけて、元気にすごしましょうね。今年もよろしくお願ひします。



© 少年写真新聞社 2024

発育測定・「発育のようす」の持ち帰りについて

1月8日（木）～9日（金）に発育測定を行います。髪が長い児童は、正しく測定するため低い位置で結んできてください。実施後は、全学年、「発育のようす」のお知らせを配付しますので、1月の発育測定結果をご覧ください。返却は不要ですので、ご家庭で保管ください。

能登半島沖地震から2年が経ちました。地震に関するニュース等を見て、不安な気持ちになり、体調がすぐれなくなったりする人もいるかもしれません。

1ヶ月、半年、1年、2年といった節目の時期に心や体の反応がおこることをアニバーサリー反応といいます。この

反応は、だれにでも起こりうる反応であり、おかしな反応ではありません。不安なことや恐く感じることがあれば、一人で抱え込まずに、だれかに話を聴いてもらうといいですね。話がしたい、聴いてほしいということがあれば、いつでも保健室にお話を来てくださいね。

スッキリ調査について

3学期は1月13日からスッキリ調査を行う予定です。①朝ごはんを食べてきたか、②朝の歯磨きをしてきたか、③爪が伸びていないか、④ハンカチ・ティッシュを持ってきたか、⑤夜は早く寝たか、という項目になります。健康委員会が中心となって、全校パーソナリティを呼びかけております。保護者の方からもお声掛けをいただけたらと思います。



長休みに健康委員会が集計し、廊下に結果を掲示したり、金曜日にランチルームで結果をお知らせしたりしています。

2学期、たくさん花丸がついていますね。3学期も花丸が増えるといいですね。

本年も、はぎのっこのみなさんが健康で安全に楽しく過ごせるように保健室から応援したいと思います。
今年もよろしくお願ひいたします。



★体と心をほぐすストレッチにちょう戦★

ストレッチを正しく行うと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

太ももの前



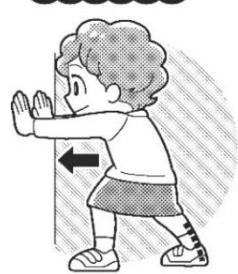
かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん



かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

©少年写真新聞社 2021