

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（ことし）はどんな1年（ねん）にしたいですか？勉強（べんきょう）をがんばりたい人（ひと）、スポーツをがんばりたい人（ひと）、きっとみなさんいろいろな目標（もくひょう）をたてていると思います。目標（もくひょう）を達成（たっせい）するためにも、まずは健康（けんこう）が第一（だいいち）ですね。手洗い・うがい、規則正しい生活習慣（きそくただい せいかつしゅうかん）をこころがけて、元気（げんき）にすごしましょうね。今年（ことし）もよろしくお願（ねが）いします。

例

さむさにまけずに
からだをうごかす

手洗いをしっかりするなど

決めよう！

今年（ことし）の健康目標（けんこうもくひょう）を

健康目標（けんこうもくひょう）を立ててみよう！

1月のほけんもくひょう

☆冬（ふゆ）をげんきにすごそう

寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背（ねこび）は首（くび）の痛み（いた）や肩（かた）こり、消化不良（しょうかふりょう）などの原因（げんいん）になります。

× 転んでも手がつかないよ



ポケットに手（て）を入（い）れていると、転（ころ）んだとき手（て）がつかず、けが（けが）をすることがあります。

© 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に低い位置で結んでください。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。

の と はんとうおきじしん
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、不安な気持ちになっ
たり、体調がすぐれなく
なったりする人もいます
かもしれません。

げつ はんとし
1か月、半年、1年、2
年といった節目の時期に
こころ からだ はんのう
心や体の反応がおこる
ことをアニバーサリー
はんのう
反応といいます。この

はんのう
反応は、だれにでも起こりうる反応であり、おかしい反応ではありません。不安なことや恐
く感じるものがあれば、ひとりで抱え込まずに、だれかに話を聞いてもらおうといいですね。
はなし
話がしたい、聞いてほしいということがあれば、いつでも保健室にお話に来てくださいね。

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、全校パーフェクト
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。

★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くと、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びします。

かた・うで



うでをのびし、反対のうで
をおさえながら体のほうへ引
っぱり近づけながらのびします。

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

ほんねん
本年も、はぎのこのみなさんが健康で安全に楽しく
すごせるように保健室から応援したいと思います。
ことし
今年もよろしくお願いいたします。

