

# ほけんたより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

2025.1.10 No.9

樋川小学校 保健室

あけまして  
おめでとう  
ございます

ついに2025年がスタートしました！今年はみなさんにとて新た  
な出会いの年になりそうですね。今年一年がみなさんにとて良い年に  
なるよう、まずは健康に気をつけて過ごしましょう！

スイッチ！

ふゆ やす がつ こう  
**冬休みモード** »» **学校モード**

しん がつ さ はじ  
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き か  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

はや お  
**早起き**



き じ かん お あさ ひ  
決まった時間に起きて朝日  
あ はや お  
を浴びましょう。早起きする  
よる し せん ねむ はや ね  
と夜も自然と眠くなり、早寝  
にもつながります。

スイッチ！②

あさ  
**朝ごはん**



からだ のう め ざ にち  
体と脳が目覚め、1日のエネ  
げん かし  
ルギー源になります。菓子パン  
などではなく、栄養バランスの  
よ えいよう  
良い食事を心がけて。

スイッチ！③

うん どう  
**運動**



さむ うんどう からだ なか  
寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。体がほどよ  
く疲れれば、夜もぐっすり眠  
れます。

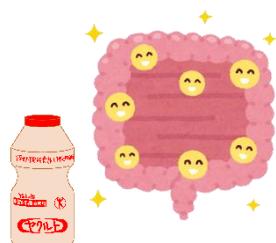
学校保健委員会を開催します！

～保護者の方へ～

『学校保健委員会』とは、学校の健康問題をみんなで考え、子どもの健康づくりを推進するための組織です。今年度は七尾ヤクルトさんの出前授業「おなか元気教室」です。排便の大切さについてお話ししていただきます。

保護者の方もぜひご参加ください😊

- 日 時 1月30日(木)授業参観後 14:20~15:05
- 場 所 樋川小学校 食堂
- テーマ 「おなか元気教室」



※児童には一人一本ヤクルトのプレゼントがあります！

# 正しい手洗い＆手荒れ予防



おくにん  
30億人

とは何の数字でしょう？

こたえは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が家にない人の数。環境さえ整っていれば、感染症にならずに済んだ人もたくさんいるはずです。日本に住んでいる私たちは、意識ひとつで効果の高い感染予防ができるのです。

## によるによる 正しい道を通って 手荒れを防ごう！

