

ほけんだより

R8. 1月 №9 太白台小学校保健室

1月ほけんもくひょう 感染症を予防しよう

令和8年が始まりました。新しい1年を心からだも健康に過ごせるように、きそく正しい生活をしましょう。またインフルエンザなどの感染症にかかるないように、手あらい・うがいなど感染症対策もおこなっていきましょう。



あさ た 朝ごはんを食べて3つのスイッチオン！

①あたまスイッチ

朝ごはんであたまのはたらきがよくなる。



②からだスイッチ

体温が上がって、体を元気に動かせる。



③おなかスイッチ

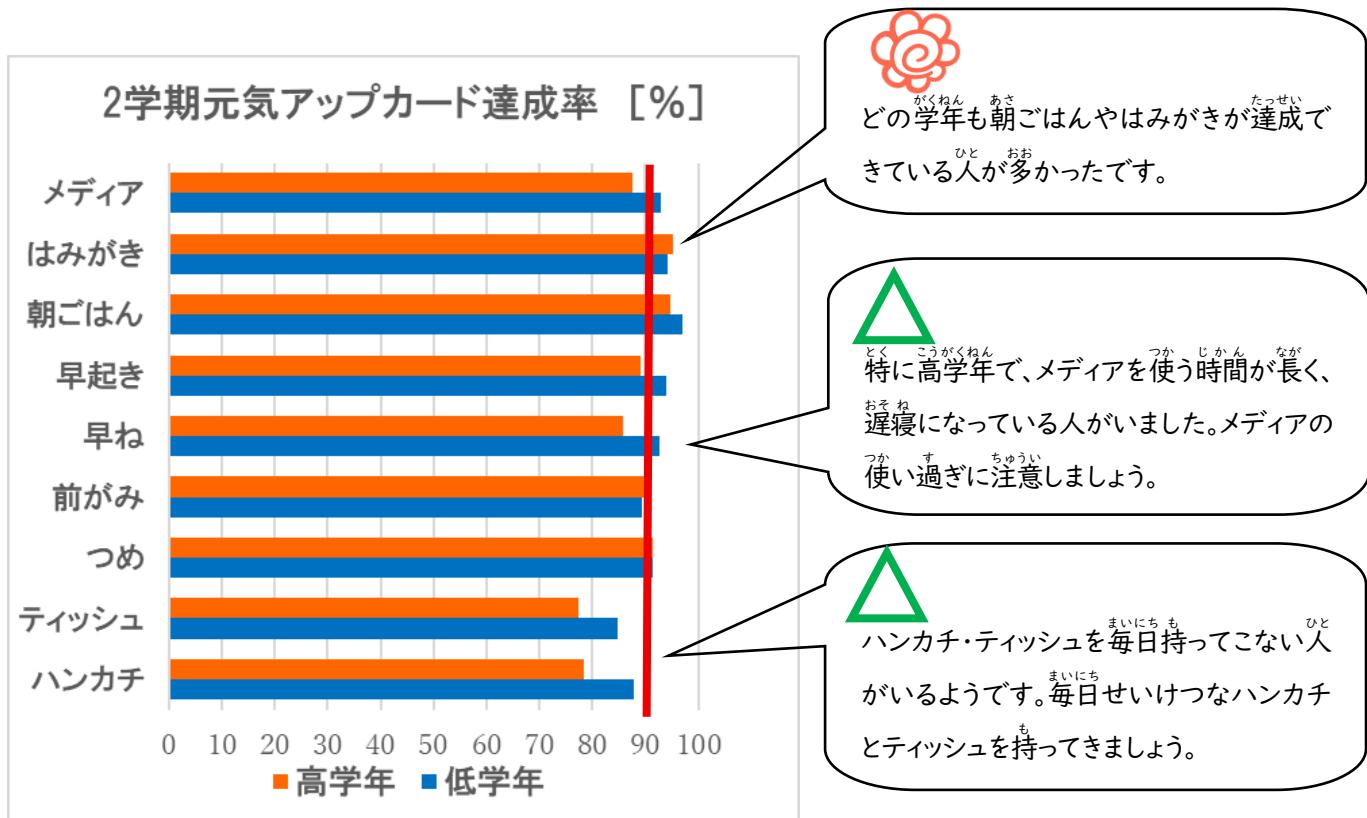
おなか(胃や腸)が動き出し、おなかがすっきりする。



3学期もげんきアップカードに取り組みます

3学期も毎週火曜日にげんきアップカードを使って、生活リズムや清潔をチェックします。

2学期を振り返って、3学期は自分が達成できなかったことを意識して取り組みましょう。



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

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。

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切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



どうなる？
爪が長いと

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。