

ほけんだより

1月

和倉小学校

ほけん室

ふゆやす お あたら ねん はじ がつき がくねん じ き
冬休みが終わり 新しい1年が始まりました。3学期はそれぞれの学年のまとめの時期で
す。寒さも冬本番、かぜやインフルエンザに注意して元気に過ごしましょう。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をこころがけよう

せいかつ ととの けんこう がくしゅう こうりつ たか おお えいきょう も
生活リズムを整えることは、健康や学習の効率を高めるうえで大きな影響を持ちます。また
きも あんてい はやね たいせつ
気持ち安定させるためにもとても大切です。

冬休みモードから学校モードへ！！

①早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日を
あ はや お よる
浴びましょう。早起きすると夜も
しぜん ねむ はやね
自然と眠くなり、早寝にもつな
がります。

②朝ごはん



からだ のう めざめ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。栄養バラ
ンスの良い食事を心がけて。

③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
らばかばかに。体がほどよく疲
れれば、夜もぐっすり眠れます。



かん
せん
し
ょう
たい
さく
感
染
症
対
策

つづ
け
よう
続
け
よ
う



マ ス ク



て
あ
らい
手
あ
ら
い



かん
き
換
気

ねん
2025年
へびどし
巳年
ぐつすり眠って元
気な1年を

あ けましておめでとうございます。2025
ねん へびどし え と え と えん
年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁
ぎ よ どうぶつ だっぴ
起の良い動物で、脱皮をす
ることから「復活と再生」
をあらわ ぶっかつ さいせい おお
を表すとされています。
「復活と再生」というと大きなイメージ
がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ
れています。それが睡眠。
すいみんちゅう からだ なか せいちょう
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ぶんびつ せいちょう あそ
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊
べんきょう つか からだ のう げん き
んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に
させ（再生）、次の日にまたたくさん活動で
きる（復活）ようにしてくれます。
せいちょう ぶんびつ ねむ
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ること
が大切。1年を元気に過
ごすためにも、毎日しっ
かり睡眠をとってください
いね。



1月のほけん目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう！

1月身体測定の予定

(身長と体重をはかります)

- ・14日(火) 1年・2年
- ・15日(水) 4年・5年・6年
- ・16日(木) 3年



●1月スクールカウンセラー来校予定日●

竹林先生	9日(木)	16日(木)	23日(木)	30日(木)
下木先生	14日(火)	21日(火)	28日(火)	

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任
または養護教諭へご連絡ください。