

ほけんだより



発行  
令和8年1月8日  
曾我小学校  
保健室

冬休みが終わりましたが、体調を崩すことなく過ごすことができたでしょうか？まだまだ寒い冬日は続きます。生活リズムを整えて今年も元気に過ごしましょう。

この後も、インフルエンザやコロナウイルス感染症もはやる可能性があります。すでにインフルエンザにかかっている人も油断せず、手洗いうがいや部屋の換気など、感染症対策をお願いします。

## 身体計測をします(1月)

1月13日(火) 1年・2年 健康手帳P7に身体計測の結果を  
14日(水) 3年 記入します。ご確認していただき  
15日(木) 4年 担任へお戻しください。(サインまたは押印)  
16日(金) 5年  
19日(月) 6年



## 「第2回ぐっすり☆すいみんチャレンジカード」の取り組みをします

6月に引き続き、1月10日(土)～14日(水)まで「第2回目のぐっすり☆すいみんチャレンジカード」の取り組みをします。

- ① 第2回すいみん☆チャレンジカードを1月9日(金)にご家庭に持って帰ります。
- ② 保護者の方とカードの中のいくつかある☆目標 時 分 を話し合って決めてください。
- ③ カードの下部分に感想を書きましょう。(がんばったこと・がんばっていきたいことなど)  
\*1回目の用紙も付けておくので、反省を参考にするとよいですね。
- ④ 保護者の方には「サイン・ひとこと」の記入をお願いします。



第2回ぐっすり☆すいみんチャレンジカード(1・2・年)

自分の生活(すいみん)を振りかえってみましょう。おうちの人と相談して自分の目標を決め、毎日チェックしてみましょう。5日間手を洗うをしたら、さいごにしっかりとすいみんをとるために、がんばったことやがんばっていきたいことなどを書きましょう。

1月15日(木)に、たんにんの先生に出してください。

年 齢	名前	小学生の睡眠時間のめやす	ねる時間のめやす			
年 齢	年齢	9～11歳	1、2年生…9時まで			
朝 起きた時 こく	目ひょう 時 分	1/10 (土)	1/11 (日)	1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)
朝 おきたときの気分	△…スッキリいい気持ち	△…もっとねむりたい	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった
朝 見る時間	目ひょう 時 分まで	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった
夜 ねた時 こく	目ひょう 時 分	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった	△…できなかった

感想(がんばったこと・がんばっていきたいことなど)

おうちのひとのサイン、または、ひとことをお願いします。

自分ひとりで起きられたら に色をめりましょ

意外に知られていない

## インフルエンザ予防方法

毎日しっかり歯みがきを行うことは、インフルエンザなどの風邪予防に効果があります。歯みがきと病気はあまり関係がないように思われるのですが、実は口の中を清潔に保つことが、病気にかかりにくい身体づくりにとても重要なことなのです。

ウイルスは口から入って粘膜にくっつき、細胞内に侵入して増殖します。そして口の中にある細菌は、ウイルスが粘膜にくっつくのを助け、ウイルスを体内に招きやすくしています。

そのため口腔内の清潔を保つことで、ウイルスが口腔粘膜にくっつく手助けをする細菌のはたらきを抑え、ウイルスが体内に入ることを防ぎ、病気から体を守ることができます。



**お正月気分**

から  
ぬけだす

**ステップ**

**5つの**

**5** **目標を立てる**  
大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！  
と思える目標を立てましょう

**4** **外でからだを動かす**  
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちちこまっていたからだや心ののびのびして気分スッキリ

**3** **少しだけでも朝ごはんを食べる**  
休み中朝ごはんを食べなかつた人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

**2** **少しの時間ボーッとする**  
ただし、ボーッとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーッとするのはダメ

**1** **とにかくがんばって、眠くても起きる**  
まずは早起き。  
それで自然に早寝の習慣がつきます