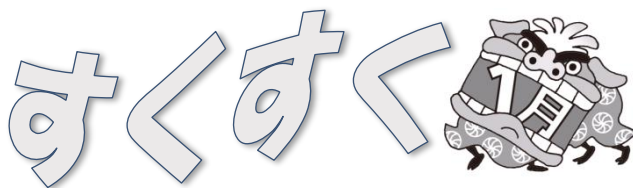


ほけんだより



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

14日(水) 3年

15日(木) 4年

16日(金) 5年

19日(月) 6年

健康手帳P7に身体計測の結果を

記入します。ご確認ください

担任へお戻しください。(サインまたは押印)



「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)をふりがえてみましょう。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日間手帳をしたら、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 名前	小学生の睡眠時間のめやす 9～11 時間		ねる時間のめやす 1、2年生…9時まで		
	1/10(土)	1/11(日)	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)
朝 起きた時こく 目標 時 分					
目標の時こくに起きることが					
○…できた △…できなかった					
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					
寝る時間 目標 時間 分まで					
目標の時間をまもることが					
○…できた △…できなかった					
夜 ねた時こく 目標 時 分					
目標の時こくにねることが					
○…できた △…できなかった					

自分ひとりで起きられたらに色をぬりましょう

感想 (がんばったこと・がんばっていききたいことなど)

おうちのひとのサイン、または、ひとことをお願いします。

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しまいます。

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。



しょうがつ きぶん
お正月気分

から
ぬけだす

5つの
ステップ

ステップ
5

もくひょう た
目標を立てる

おお 大きなもくひょうでも、ちい 小さなもくひょうでもオッケー。がんばろう！ やれる！
とおも と思えるもくひょうを立てましょう

ステップ
4

そと うご
外でからだを動かす

ほどよくつか 疲れるから、よくねむ 眠れます。
ちぢこまっていたからだや心 心のものびのびして気分スッキリ



ステップ
3

すこ あさ た
少しでも朝ごはんを食べる



やす 休み中あさ 朝ごはんを食べなかった人は、すこ 少しでも食べよう。だん だんしっかり食べるのがもくひょう 目標

ステップ
2

すこ じ かん
少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのはたいよう ひかり 太陽の光をあびながら。からだものう 脳もめざま 目覚めます。
こたつ なか 中でボーっとするのはダメ



ステップ
1

ねむ お
とにかくがんばって、眠くても起きる



まずははや お 早起き。
それで自然にはや ね 早寝のしゅう かん 習慣がつきます