

# ほけんだより 1月

令和7年1月8日  
岩国市立小瀬小学校  
保健室

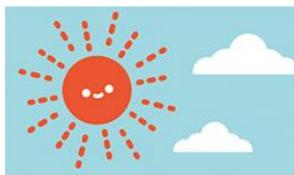
新しい年が始まりましたね。今年もよろしくお願ひします。  
冬休みは元気にすごせましたか？楽しすぎて生活リズムが少しみだれてしまった人もいられるかもしれませんね。まずは生活習慣を見直して、今年目標を立て、2025年も充実した一年にしていきましょう。



## 今年も一年、元気にすごそう

今年も友だちと楽しく遊んだり、勉強やスポーツをがんばったりするために、こんなことに気をつけてすごしましょう。心と体の健康を自分でも守りましょうね。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



### うんどう 運動をしよう！



小瀬小学校では、2学期の終わり頃からバドミントンが流行っていますね。また、なわとび記録会に向けてなわとびの練習もがんばっていると思います。体を動かすとこんないいことがありますよ。これからも楽しく運動していきましょう。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる



# 感染予防の基本は手洗いです!

全国的にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しています。引き続き、感染症対策に取り組みましょう。中でも、手洗いは特に大切です。正しい手洗いができているか確認してくださいね。

## ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



## ●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、  
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



## 保護者の方へ

今年も子どもたちの心と体の健康な成長のために、一緒に考えながら取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。2025年もご家族の皆様にとって幸せな一年になりますよう願っています。

### ～スクールカウンセラー 3学期来校予定日～

- 1月20日(月)午前 ・ 2月10日(月)午後
- 2月27日(木)午前 ・ 3月10日(月)午前

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

