

ほけんだより1月

令和8年1月8日 灘小学校保健室 No.1 1

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 1月のほけんもくひょう*

ふゆ けんこう す
「冬を健康に過ごそう」

うん どう ぶ そく
運動不足

なっていませんか？



「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っている人はいませんか？体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

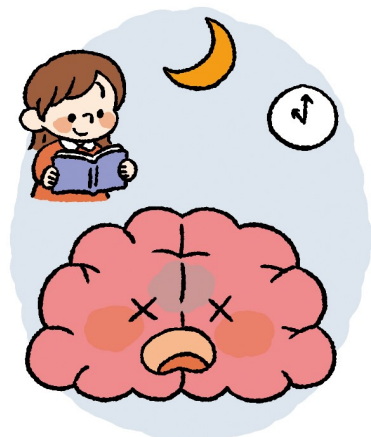
運動をすると、血液の流れがよくなります。体

のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れます。さらに、適度に体を動かすと、気分がスッキリして、心の健康にも役立ちます。

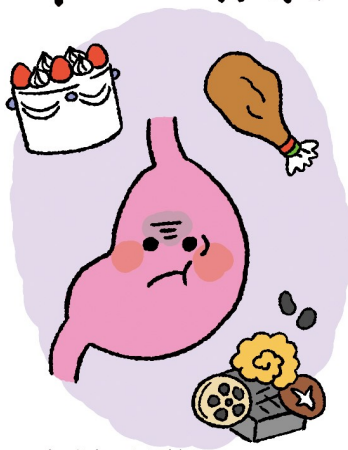
おすすめの運動は、なわとび、ストレッチ、おにごっこなどです。2学期の20分休みや昼休みには、みなさんしっかり遊んでいたもので、3学期も続けていきましょう。



みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よ 夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか いそが 消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

身体測定

つぎの日程で、身体測定があります。

☆ 1月 9日 (金) 1, 2年

☆ 1月13日 (火) 3, 4年

☆ 1月14日 (水) 5, 6年

《 お願い 》

- ・体そう服で行います。
- ・身長を正しくはかるために、かみの毛は頭頂部で結ばないようにしよう。

爪の健康〇×クイズ

Q1

爪は長く伸びてから切ったほうがよい。

〇か×か、どっち？

A1

×

爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出てい）と割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろるように、爪を切りましょう。



Q2

手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。

〇か×か、どっち？

A2

×

子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。

〇か×か、どっち？

A3

〇

爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれない。病院でみてもらいましょう。



★おうちの方へ★



3学期がスタートしました。冬休み中も生活リズムをくずすことなく過ごせていたでしょうか。朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べて、トイレタイムがゆっくりとれるように、声かけをお願いいたします。