

ほけんだより1月

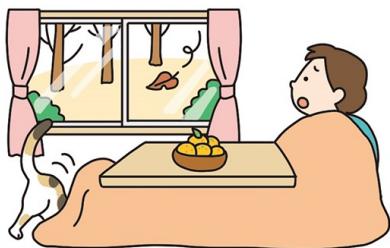
令和8年1月8日 瀬戸小学校保健室 No.1 1

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 *

「冬を健康に過ごそう」

運動不足 になつていませんか？



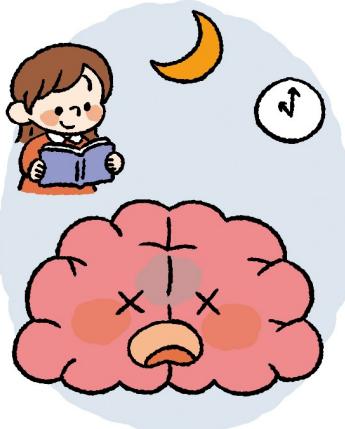
「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていいなあ」と思っている人はいませんか？体を動かすと、健康にとてもよいことがあります。

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ので、3学期も続けていきましょう。



みんなのからだの中 なかつかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、
やすめませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
つかれています…

しんたいそくてい
身体測定

☆ 1月 9日 (金) 1, 2年

☆ 1月 13日 (火) 3, 4年

☆ 1月 14日 (水) 5, 6年

つぎの日程で、**身体測定**があります。

ねが
《 お願い 》

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

 爪の健康 OX クイズ

Q1

爪は長く伸びてから切ったほうがよい。

○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、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまうおそれもあります。爪と指の高さがそろいうように、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。

○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。



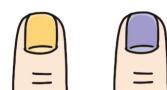
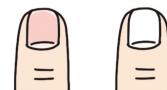
Q3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。

○か×か、どっち？

A3

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ません。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。