

ほんじょうり 1月

寒さが一段と厳しくなってきました。冬休みが明け、学校生活のリズムも少しずつ戻ってきた頃でしょうか。1月は寒さが特にきびしい時期で、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。手洗い・うがい、早ね早起きを大切にして、今年も元気に学校生活を送りましょう。新しい年の始まりは、心も体もリセットして、また一步前に進むチャンスです。今年も自分の体を大切にしながら、楽しくすごしていきましょう。

★ノロウイルス、ウィルスの通り道を知つておこう



No.9

令和8年1月19日
本地小学校保健室



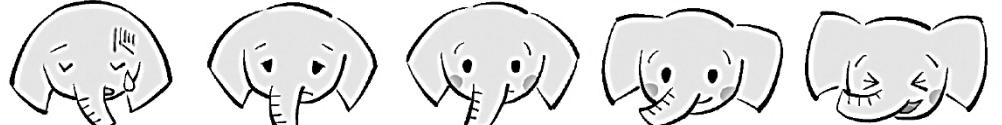
心と体のつかれに気付こう！

1月は、生活リズムの変化や寒さの影響、心と体がつかれやすい時期です。つかれは、すぐに分かることもありますが、あとから出てくることもあります。「いつもとちがうな」と感じたら、それは心や体からの大切なサインかもしれません。早速、今の自分の調子をチェックしてみましょう！

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ここはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

とてもつらい ちょっとしんどい ふつう まあまあ元気 とても元気



からだ



ここ

心と体がつかれたなと思ったら…。

馬



深呼吸をする

心が落ちてきます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッつします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

なんとなく元気が出ない…。おなかや頭がいたくなる…。学校がつらい…。そんなときは、一人でがまんしないで、おうちの人や先生に話をみてください。話すだけでも、心が少し軽くなることがありますよ。いつでも保健室で待っています。



せいかつしゅうかん との 生活習慣を整えましょう！

ふゆやす お がっこうせいかつ はじ やす ちゅう よ あさねぼう つづ からだ
冬休みが終わり、学校生活が始まりました。休み中に夜ふかしや朝寝坊が続くと、体や
こころ つか げんき す はやね はやお あさ いしき すこ
心が疲れやすくなります。元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、少しず
せいかつ とどの さむ じき からだ うご たいせつ
つ生活リズムを整えていきましょう。寒い時期ですが、体を動かすことも大切です。
こんしゅう せいかつがんば しゅうかん は けんこう せいかつ いしき
今週は、生活頑張り週間と、歯みがきウィークがあります。みんなで健康な生活を意識
す
して過ごしましょう!

☆今年度最後の生活頑張り週間です！

1月19日(月)から23日(金)まで、生活頑張り週間があります。

前回、パーカーだった人は、6人いました！ よくがんばりました！ 

パーカーが25個の人)の、生活頑張りカードには、金メダルが貼ってあります!
また、前回はナイスな作戦を立てている人がたくさんいました。みなさんも参考にしてみてください

い!

- ・タイマーを使う
 - ・お手伝いをする
 - ・早めに布団に入って読書をする
 - ・ながらスマホをしない
 - ・携帯を親にあずける
 - ・読書をする
 - ・5分前行動

☆歯みがきウォークが始まりました！

1月19日(月)から23日(金)まで、歯みがきウィークです

みんなで一緒に、楽しく歯みがきができるように、保健委員会のみなさんが、企画してくれました。

きました! 給食後に3分間、音楽に合わせて歯をみがきます

特に前歯の裏、歯の隙間、奥歯に、むし歯菌がたまりやすいので、

注意です。学校で流している音楽のQRコードを貼っています。

おうちでも、家族みんなで音楽に合わせて歯みがきをする

してみてください。

歯みがきのうた「イ～ハ～」/LION



○生活がんばり週間について

冬休み明けは、生活リズムが整いにくい時期です。学校では「生活がんばり週間」「歯みがき
ウィーク」を通して、子どもたちが自分の生活を見直す取組を行っています。

ご家庭でも、早寝・早起きや朝ごはんなどについて、温かく声をかけていただけるとありがとうございます。また、いつも生活頑張り表へのコメントをありがとうございます。保護者のみなさまからのメッセージが、子どもたちの大きな励みになっております。

いつもご理解とご協力をありがとうございます。学校と家庭で力を合わせて、子どもたちの元気な毎日を支えていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

○感染症について

寒さが厳しくなり、感染症が流行しやすい季節となりました。学校では、手洗い・うがい、マスク・換気などの感染症対策に取り組んでいます。

ご家庭でも、毎朝の健康観察や、体調がすぐれない場合は無理をせず、早めの休養をお願いいたします。以下、感染症になった場合の出席停止について、表にまとめておりますので、ご活用ください。日頃より感染症対策へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

