



令和7年1月 綾川町立羽床小学校 保健室

新しい年が始まりましたね。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要！けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になりますように。



## げんきウィークがはじまるよ！

まだまだ冬休み気分が抜けない人もいるのではないのでしょうか？10日から、今年度最後のげんきウィークが始まります。生活リズムを整えて“学校モード”にもどしましょう！

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| <p><b>アウトメディア</b></p> | <p><b>はや早ね</b></p>  |
| <p><b>あさ朝ごはん</b></p>  | <p><b>はや早おき</b></p> |

ボーナスポイントもあるよ！  
さいごまでがんばってね♪



## 身体計測があります

1月14日(火)～17日(金)



髪かみの毛けは、低い位置ひくい いちむすで結びましょう。  
(正確せいかくに身長しんちようを測るため)

保護者の方へ

『成長の記録』を配布しますので、ご確認ください。

## 1月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

寒くても外で元気に遊ぼう！

寒い季節は室内で過ごす時間が増えますが、寒い時こそ体を動かすことが大切です。運動をして、寒さに負けない強い体をつくりましょう！

運動するといいこといっぱい！

寒さに順応する **適応力**      環境に負けない **忍耐力**

病気に打ち勝つ **免疫力**



なわとび大会に向けて、休み時間やおうちで練習しておくのもいいですね。

## あったかい重ね着のポイント

肌着を着る

外側は風を通さない素材のものを

肌に直接当てるので、汗をよく吸う素材がおすすめ。速乾性があれば体が冷えません。

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためには、風を通しにくい素材がグッド！



2～4枚の重ね着を

体から出る熱が服と服の間の層にたまって暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。