

# ほけんだより 1月

令和8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？私の目標は「週に5日、ウォーキングをする」です。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ね。そのためには、健康な心と体が必要です！けがや事故、病気に気をつ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ないでしょうか？1月9日(金)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！



ボーナスポイントもあるよ！  
さいごまでがんばってね♪

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

### 身体計測があります

1月21日(水) 1・4・6年  
23日(金) 2・3・5年



髪の毛は、低い位置で結びましょう  
(正確に身長を測るため)

#### 保護者の方へ

「成長の記録」を配付しますので、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！



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

肌に直接当たるので、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。



☑ 外側は風を通さない素材のものを

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おすすめ。



☑ 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くなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。