

ほけんだより 1月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和8年1月8日(木)

あ
明けましておめでとうございます。

あたらし とし はし
新しい年が始まりました。今年(ことし)はどんな年(とし)になるか、ワクワクしますね。

べんきょう
勉強(べんきょう)やスポーツをがんばったり、友だち(とも)と楽しく遊(あそ)んだりするために、早寝(はやね)・

はやお
早起(はやお)き・朝ごはん(あさ)で生活(せいかつ)のリズムを整(ととの)え、病(びょうき)気に負(ま)けない体(からだ)づくりを心(こころ)がけましょう。



ふゆやす
冬休み(ふゆやす)モードから

がっこう
学校(がっこう)モードへ切り替(か)えよう!



こんげつ ほけん もくひょう
今(こんげつ)月の保(ほけん)健(けん)目(めく)標(ひょう)

さむ ま
寒(さむ)さに負(ま)けない
からだ
体(からだ)をつくろう

ふゆやす ちゅう みだ
冬休み(ふゆやす)中(ちゅう)に乱(みだ)れてしまった生活(せいかつ)リズムのままだでは、病(びょうき)気(き)とたたかう力(ちから)が弱(よわ)まります。

はやね はやお
早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝ごはん(あさ)で生活(せいかつ)リズムを整(ととの)えましょう。



はやね はやお 早寝・早起きをする

ねむ じかんまえ
眠(ねむ)る1~2時間(じかん)前(まえ)にはゲームやテレビをやめて、
のう
脳(のう)をリラックスさせてあげましょう。朝(あさ)、日(ひ)の光(ひかり)
を浴(あ)びると、スッキリ目(め)が覚(さ)めます。

あさ 朝ごはん(あさ)をしっかり食(た)べる

あさ
朝ごはん(あさ)は、おき(お)きて活動(かつどう)するためのエネ(げん)ルギー源(げん)です。
あさ
朝ごはん(あさ)を食(た)べると、脳(のう)が活(か)発(はつ)になり、勉(べん)強(きょう)に集(しゅう)中(ちゅう)する
ことができ(た)ります。よく噛(か)んでしっ(た)かり食(た)べましょう。



ぐっすり眠(ねむ)れない人(ひと)へ...

ね まえ
寝(ね)る前(まえ)にこんなこと(こと)をしていませんか？



ね
寝(ね)るギリギリまで
スマホ(そうま)などを操作(そうさ)している



あつ
アツアツのお風呂(あつ)に
つかっている



ものをパクパク
食(た)べている

ぐっすり眠(ねむ)るために大切なこと(たいせつなこと)

- 寝(ね)る前(まえ)はスマホ(そうま)やテレビ(テレビ)は消(け)そう
- ぬるめのお湯(ゆ) (40℃以下(い)か)につかろう
- 食(しょくじ)事は寝(ね)る2~3時間(じかん)前(まえ)までにすませよう

感染予防の基本は手洗いです!

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

気をつけよう!

寒くなってきて登下校時にポケットに手を入れている子をよく見かけます。ポケットに手を入れていると転んだ時に大けがにつながる可能性があります。手が出せずに顔を地面にぶつけてしまい歯が折れたり、頭をぶついたり…。手が寒い時は手袋をするようにしましょう。

