

# ほけんだより



令和8年1月7日  
1月号  
安城西部小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、いよいよ3学期のスタートです。  
みなさんは、今年の目標を立てましたか。どんな目標でも、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です。けがや病気に気をつけて過ごしましょう。

**★冬休みモードから学校モードへ切り替えよう★**

冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいないでしょうか。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。以下の3つのポイントを意識し、3学期も元気に過ごしましょう。

## 早く起きる



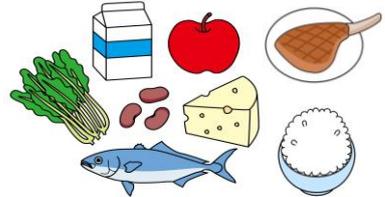
朝ごはんを食べるために、時間に余裕をもつて起きましょう。

## よく噛んで食べる



よく噛んで食べることで、脳の働きが活発になります。

## 栄養バランス

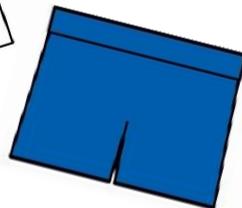
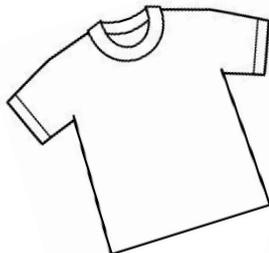


パンやごはんなどの「炭水化物」、魚や肉などの「たんぱく質」、野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル類」をバランスよくとりましょう。

## 1月の予定

**★今年度最後の身体測定を行います★**

- 1月9日(金) 3年生
- 1月13日(火) 5年生
- 1月14日(水) 4年生
- 1月15日(木) 6年生
- 1月19日(月) 2年生
- 1月20日(火) 1年生
- 1月21日(水) たんぼぼ学級



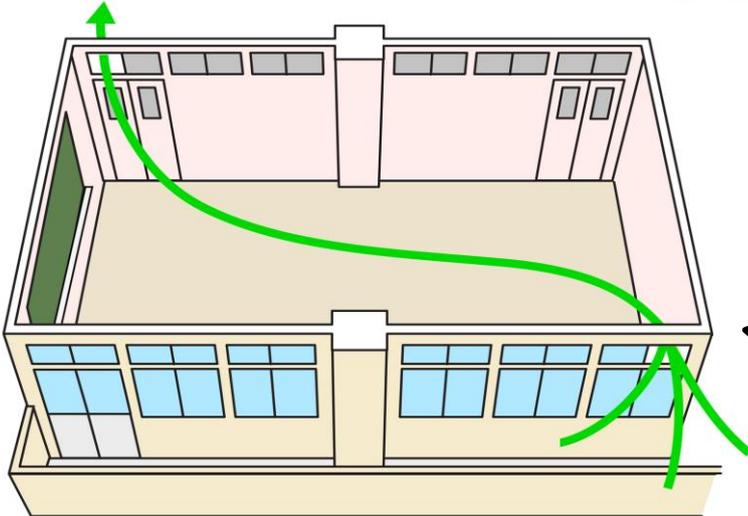
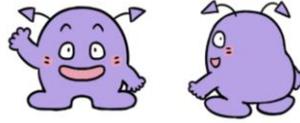
体操服を着てきましょう。

かつ ほけんもくひょう  
<1月の保健目標>

きょうしつかんきょう  
よい教室環境にしよう

しめきった教室には、ウイルスや細菌がたくさんいます。寒い日が続きますが、換気をして新鮮な空気を取り込みましょう。

かんき  
換気のポイントは「空気の流れ」



空気の「入口」と「出口」  
ができるように、2か所以上の窓を開けましょう。  
特に、部屋の対角線上の窓  
(ななめに向かい合う窓)を開けると、空気の通り道ができて効果的です。

かんき  
換気をしないと...



かんき ひつよう  
だから換気が必要なんだね。  
さむ 寒くても、こまめに換気しよう。

