

ほけんだより 1月

令和8年1月8日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごすことはできましたか？今年はどうな
年にしたいかきちんと目標を立て、充実した1年を送りましょう。そして明日からはグッドモーニング
60分が始まります。冬休みでくずれた生活リズムを戻せるように取り組んでください。まだまだお
正月気分がいたいところですが、気持ちを切り替えて3学期も頑張っていきましょう！



1月の保健行事

グッドモーニング 60分	《取り組み期間》1/9(金)～1/15(木) 《カード提出日》1/16(金)		
身体測定・保健指導	1年生	2年生	3年生
	1/21(水)	1/20(火)	1/14(水)
	4年生	5年生	6年生
	1/15(木)	1/13(火)	1/9(金)

3学期の身体測定が始まります。体育着忘れや髪形にご注意ください。身体測定の結果は「健康の
記録」に記録し、ご家庭へ返却します。確認後、押印をしていただき、再度学校へ必ずご提出くだ
さい。6年間使う大切なものです。なくされないよう、よろしく願いいたします。



「朝からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

1月9日(金)～1月15日(木) ※16日(金)提出



- 取り組む前に家族でよく話し合ってから、カードに記入します。
- 寝る時間、起きる時間の目標が達成できたら○をつけます。朝食・排便・運動・学校での眠気・メディアのルールについて7日間記入します。
- 7日間の記入が終わったら、振り返りを書きましょう。おうちの人からのコメントを書いてもらいましょう。



1月

ほけんもくひょう
の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体づくりをしよう

運動不足 になっていませんか？



「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゆっくりしたいなあ」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動をすると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので、元気いっぱいになり、病気と戦う力

(免疫) も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がすっきりするからです。おすすめの運動は、なわとび、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。



爪の健康 ○×クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
○か×か、どっち？

A1 ×
爪は、長くなると(手のひらの側から見たとき、指より爪が出ています)割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろうように、爪を切りましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
○か×か、どっち？

A2 ×
子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分ってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う (いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない)
- 口調に注意 (「〇〇してほしいな」とやさしく言う)
- クッション言葉を使う (「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける)
- 誰かに伝えてもらう (相談しやすい子に協力してもらう)

