

はけんだより1月

令和8年1月
昭島市立中神小学校
校長 小原 弘樹
養護教諭 柿崎 ゆか

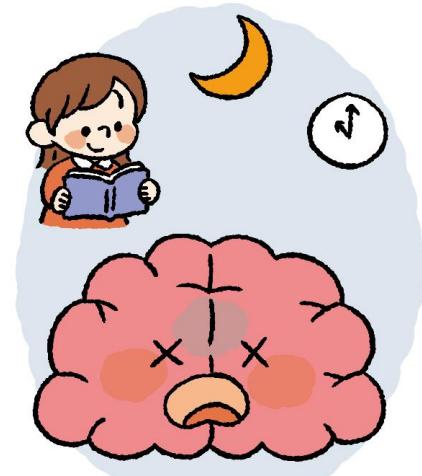
新しい年が始まりました！みなさん今年の抱負は決まりましたか？抱負とは、目標を叶えるために、心の中にもっている計画のことです。大きな目標でなくても、自分が今できることを目標にしてもよいですね。今年も笑顔あふれるすてきな1年になりますように！

みなさんは冬休み、どのように過ごしましたか？柿崎先生はおいしいごはんを食べたり、編み物をしたりしました。3学期に向けて充電はまんたんです！

まだまだ「冬休みモード」の人もいると思います。5日から生き生きカードが始まっています。学校生活のリズムに体も気持ちも切り換えて、寒さに負けず毎日元気に過ごしましょう。



みんなのからだの中なかつかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、
休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
つかれています…

生き生きカード・はみがきカードについて

1月5日（月）～12日（月）まで生き生きカードの取組が始まります。生活リズムを整えて、気持ちよく3学期を始められるように、グットモーニング60分にチャレンジしてみましょう。



子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかり覚えておいてください。



のう せいちよう はたら おお
脳の成長や働きを大き
く妨げてしまうことも。



かんぞう おも ふたん あた
肝臓に重い負担を与える
てしまうおそれがある。



アルコール依存を引き
お起こしてしまうことも。



まな い よく しゅうちゅうりょく
学ぶ意欲や集中力を
ささげてしまうおそれ。



爪の健康 OX 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、指より爪が出ていると）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いうように、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。

