

ほけんだより



令和8年1月9日
練馬区立旭丘小学校
No. 10
1月の保健目標
風邪を予防しよう



今年もよろしくおねがいします！

冬休みは元気に過ごせましたか。いよいよ3学期が始まり、新しい校舎での学校生活がスタートしました。冬休み中に寝る時間や起きる時間が遅くなってしまった人は、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。

寒い日が続きますが、早寝早起き・朝ごはん、こまめな手洗い・うがいを心がけて、3学期も元気に過ごしましょう。

治療は済ませましたか？

冬休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には新しいものを渡しますので、保健室までお知らせください。

1月の健康診断予定

実施日	項目	対象学年	連絡事項
13日(火) 14日(水) 15日(木)	身体 測定	5・6年・あさひ 3・4年 1・2年	・体育着で行います。 ・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。

お家の方へ～こんな時はお知らせください～

- ☒ 冬休み中に病院にかかるようなケガや病気をした
- ☒ 新たにアレルギー症状が出た
- ☒ 緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になることがあれば養護教諭 浅川 までご連絡ください。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



冷えは万病のもと

ひえは、からだに様々な不調をひき起こします。あたたかくして過ごしましょう。

めん えき りよく てい か
免疫力の低下

せい り つう あっ か
生理痛の悪化
せい り ふ じゅん
生理不順

ふく つう
腹痛
げ り
下痢
べん び
便秘

くび かた こ
首や肩の凝り

はだ あ
肌荒れ

ね
寝つけない



きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はや お 早起きができましたか？	むらさき 紫	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あお 青
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ 黄	5	スマホやゲームは時間・ルールを まも つか 守って使えましたか？	みどり 緑
	3	そとあそ かる うん どう 外遊びや軽い運動を しましたか？	あか 赤	6	よ 夜ふかしせず、 き 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ 茶

ばんごう き いろ
できたことの番号に、決められた色をぬりましょう

