



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。

治療が済ませましたか？

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月の健診実施予定

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

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。体がほどよくなれば、夜もぐっすり眠れます。

裏面もご覧ください→

冷えは病のものと

ひ
冷えは、
からだ
体に様々な不調を
ひき起こします。
あたた
温かくして
過ごしましょう。

めん
免疫力の低下

せい
生理痛の悪化
せい
生理不順

ふく
腹痛
げり
下痢
べん
便秘



くび
首や肩の凝り

はだ
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？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 むらさき	5 きいろ	6 あか	4 だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	5 スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	6 よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	あお	みどり	ちやいろ
	1 はやお 早起きができましたか？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 むらさき	5 きいろ	6 あか	4 だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	5 スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	6 よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	あお	みどり	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう

