



ほけんだより 1月

練馬区立中村小学校
令和8年1月8日（木）
保健室
【家庭数配付】

あけましておめでとうございます。冬休みは、どうでしたか？ゆっくり休んで

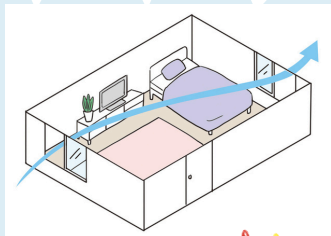
パワーをたくわえられたでしょうか。

長いお休みのあと、学校生活のリズムを取りもどすのは少し大変かもしれません。朝ごはんをしっかりと食べ、早寝・早起きを心がけ、心も体も元気に過ごしましょう！



冬の部屋の環境を整えよう

換気をする
空気が流れるように「2か所・2方向・対角」を意識してまどやドアをあける。



加湿器を使って、適度な湿度を保つ

冬の道路



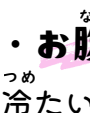
体の声に耳をかたむけて

体の声に耳をかたむけていますか？実は、私たちの体は「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？



・目が痛い・頭痛がする

スマホやパソコンの使いすぎかも!?



・お腹が痛い・下痢をしている

冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？



・朝からなんとなくだるい…

夜ふかししていない？？睡眠時間がたりないかも、、、体のSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることに繋がります。体からの声に耳をかたむけて、元気に過ごしましょう。



3学期身体計測について

1月に身長と体重の測定を行います。



1月						
月	火	水	木	金	土	日
				9 ねんせい 6年生	10	11
12 せいじん 成人の日	13 ねんせい 5年生	14 ねんせい 4年生	15 ねんせい 3年生	16 ねんせい 2年生	17	18
19 ねんせい 1年生	20	21	22	23	24	25



計測における注意

★計測は体育着で行います。忘れずに持ってきてください！！



★髪の毛を結ぶときは高い位置で結んだり、頭頂部で編み込んだりしないようにお願いします。