

ほけんだより

1月

令和8年1月8日
練馬区立
光が丘夏の雲小学校
校長 宮林伸之
養護教諭 弦間紫乃

運動不足

になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしたいなあ」と思っていませんか？でも、体を動かすと、健康にとてもよいことがあります。

運動すると、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ます。病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、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、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、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。



身体測定のお知らせ

1月13日(火)1年生

1月14日(水)2年生

1月15日(木)3年生

1月16日(金)4年生

1月19日(月)5年生

1月20日(火)6年生



保護者の方へ

～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。



爪の健康〇×クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
〇か×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)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。
〇か×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。



Q3 健康な爪の色は、うすいピンク色である。
〇か×か、どっち？

A3 爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。



身体測定のお知らせ

1月13日(火)1年生

1月14日(水)2年生

1月15日(木)3年生

1月16日(金)4年生

1月19日(月)5年生

1月20日(火)6年生



保護者の方へ

～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。

