

# 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ていたいなあ」と思っていますか？ でも、体を動かすと、健康にとっ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、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



## 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るように、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ない。病院でみてもらいましょう。



## ..... 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。

