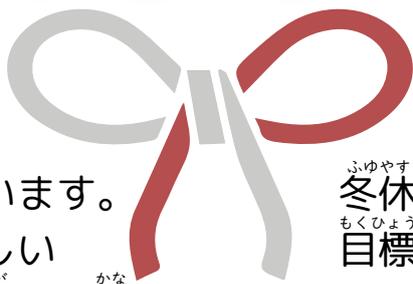


ほけんだより 1月

令和7年1月8日
練馬区立
下石神井小学校
保健室



あけましておめでとうございます。
か？みなさんそれぞれに、^{あた}新しい
のだと思います。その^{おも}目標や^{ねが}願いを^{かな}叶えられるように、今年も^{けんこう}健康第一で、^{ゆういぎ}有意義
に^{おも}すごしてほしいと思います。一年間、みなさんが^{いちねんかん}心も^{こころ}体も^{からだ}健康に^{けんこう}すごせますよ
うに！^{がんば}頑張るみなさんを^{ほけん}保健室から^{しつ}応援しています。

^{ふゆやす}冬休みは^{ゆっくり}ゆっくり^すすごせました
^{もくひょう}目標や^{ねが}願いを^{もって}もって^{しんねん}新年を^{むか}迎えた

身体計測があります



1月9日（木）…6年生
1月10日（金）…5年生
1月14日（火）…4年生
1月15日（水）…3年生
1月16日（木）…2年生
1月17日（金）…1年生

- ・^{たいそう}体操着の^{じゆんび}準備を^{ねが}お願いします
- ・^{けいそく}計測しやすい^{かみがた}髪型で
(^{かみ}髪の毛の^{むす}結ぶ^{いち}位置に^{ちゆうい}注意！)
- ・^{けっせき}欠席者は^{しや}後日^{ごじつ}行います^{おこな}



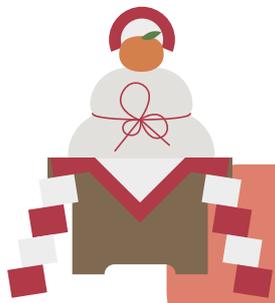
令和7年は巳年

ヘビ



令和7年は巳年、干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから
「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」はみなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠
です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモン
は、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日
にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの
分泌にはぐっすり眠ることが大切です！毎日しっかり睡眠をとって「復活
と再生」で1年を元気にすごしましょう。



1月のほけん目標



かぜの予防をしよう

冬にかぜをひきやすいのは、乾燥した空気や寒い気候、そして人が集まる環境が関係しています。でも、こまめな手洗いうがいと換気、バランスのよい食事、そして十分な睡眠を心がけることで、かぜを予防することができますよ。かぜの予防をみんなで取り組んでいきたいですね。みんなで元気に冬を過ごしましょう。

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時

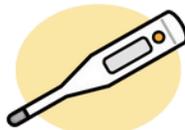


ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

家を出る前にチェック!



熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

今の学年での生活も、残り3か月ですね。かぜをひかないように気をつけてすごしましょう!