



1月号

あけましておめでとうございます。2026年がスタートしました。みなさんはどんな1年にしたいですか？

楽しい1年にするためには体が健康であることが大切です。まずは生活リズムを冬休みモードから学校モードに戻すため、夜ふかしをせず早寝・早起きをすることを心がけましょう！

1月の保健目標 病気に負けない体をつくろう

～身体測定時の保健指導～

1～2年生



手洗いチェックカードを使用した手洗い指導

3～6年生

ゲーム障害について

1～2年生に手洗いの指導を行いました。

普段の洗い方ではどの部分の汚れが取れていないのか、専用のクリームとブラックライトを使用してみて、実感することができたのではないかと思います。冬は水が冷たいこともありますし、さっと手洗いをすませる児童も多い印象です。感染症予防のためにとても重要な手洗いを見直すきっかけになれば嬉しいです。

3～6年生には「ゲーム障害」について話をしました。

「ゲーム障害」という、「やめたくてもやめられない依存した状態」になる前に、自分の生活を振り返り、少しでも改善するきっかけになっていればと思います。ご家庭でも使い方のルールをもう一度確認されてみてください。

冬休みモード→学校モードへ

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せてい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ていきましょう！

スイッチ① 早起き

決まった時刻に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると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、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



スイッチ③ 運動

寒い時こそ運動で体の中から温まりましょう。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

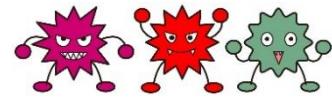


すこやかカードについて

1月13日（火）～16日（金）は、「すこやかカード」実施週間でした。早寝早起き・メディアの使い方などを意識するきっかけになつていればと思います。

お子様の実施状況を確認され、カードにご記入ください。提出日は19日です。よろしくお願ひいたします。

～保護者の皆様へ～ 感染症について



冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。特にインフルエンザは県内でも急速に感染が拡がっている状況です。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用・換気などの感染症対策をよろしくお願ひします。

また、登校前にお子様の様子を確認され、いつもと違う様子があれば検温を行う等の対策もよろしくお願ひいたします。



うんちは体から

うんちのかたさや色は、今健康かどうかを教える
をした後は、流す前にチェックする習慣をつけよう

健康なうんち	食事内容
バナナうんち	コロコロうんち

～毎日うんち出ていますか?～
冬は、汗をかく量が減り、の
どが渴きにくいため水分攝取
量が減ります。また、寒さで
血行が悪くなったり、運動不
足になったりすることで、便秘
がちになります。



よいうんちを出すための4つのポイント

- よくかんでなんでも食べる。特に食物繊維の多い食品や発酵食品(納豆、ヨーグルトなど)を食べる。
- 規則正しい生活を送る。
- 身体を動かして遊ぶ。腸の動きが活発になる。
- うんちはがまんしない。



子どもの手洗い習慣化作戦



ポイントは 楽しく♪

感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみていただきたいポイントがあります。

1 子ども目線の環境づくり
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

2 一緒に手洗いをする
「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒に手洗いができます。

3 できたらほめる
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

