



子どもたちとおうちの方への保健だより

# 1月 げんきっこすはらっこ

令和8年1月13日  
須原小学校 保健室  
No.13

あけましておめでとうございます。20日間の冬休みが終わり、新しい年がスタートしました。みなさん、年末年始は楽しく過ごすことができましたか？今年も、けがや病気に気を付け、元気に1年を過ごしていきましょう。



よい1年に  
なりますように

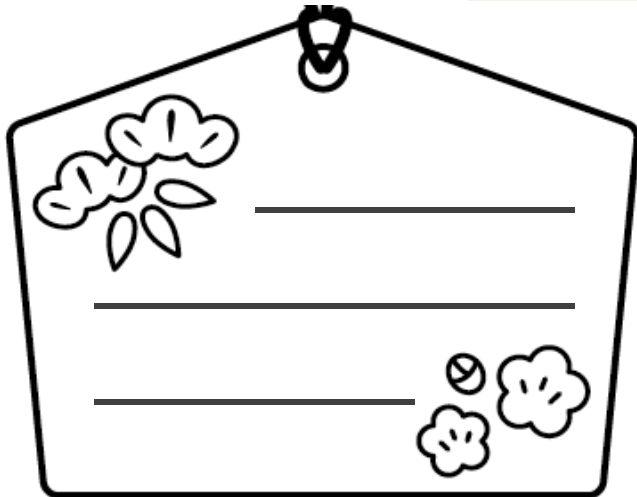


もう決めましたか？

## 今年の健康目標



2026



自分の体の元気を守るための  
健康目標を考えてみましょう！



手洗い



歯みがき



運動



食事



睡眠



## こんな生活になっていませんか？

生活習慣の乱れが原因で体調を崩してしまうことがあります。自分の生活を振り返ってみましょう。次のような悪循環になっている人は、改善しやすいところから少しずつ変えてみましょう！3学期には、スキーや冬祭りなどの行事もあります。毎日を元気にすごすために、よい生活習慣を心がけましょう。



夜遅くまで  
起きている



朝なかなか  
起きられない



朝ごはんを食べる  
気がおきない



わるい生活習慣…



授業中、眠くなり  
ボーッとする



睡眠不足でイライラ  
元気がない



おなかの調子が  
よくない

## よい生活習慣のポイント

- ・目覚めたら、朝日をあびて体内時計をリセット！
- ・朝ごはんは、1日のエネルギーになります。朝ごはんの時間が短くならないように、余裕をもって起きましょう！
- ・休み時間は、軽く汗をかくくらいの運動をして気分もリフレッシュ！
- ・ぬるめのお風呂に入るなど、よい眠りのために夜はゆったりすごそう！
- ・スマホやゲームなどは、寝る1時間前までにやめて寝る準備をしましょう！



## 登校前の体調チェック



- すっきり目ざめましたか？
- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水やせきは出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 頭痛や腹痛などはありませんか？

## ちょっとの ゆだん が かせのもと



手洗いがいをしないで  
食べる



夜遅くまでスマホやゲーム



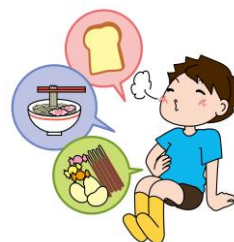
薄着で外遊び



湯冷め



こたつでうたた寝…



栄養バランスが偏った食事



## 3学期の発育測定を行います



1月14日(水)に、身長・体重の測定を行います。体操着(長そで・長ズボン)の準備をお願いいたします。

測定結果は「健康の記録」に記録し、後日お配りします。確認されたら、サインまたは印を押して学校まで提出をお願いします。

