

ほけんだより 1月

江東区立平久小学校
保健室
令和8年1月8日

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。その土台となるのは、なんといっても元気な体と心。一年の目標と合わせて、「むし歯にならないように歯磨きをする」「一日一回は外遊びをする」など、健康の目標も立ててみましょう。今年も保健室は、みなさんが元気いっぱい学べるよう体と心の健康のお手伝いをしていきます。よろしく願います。

1月のほけんもくひょう

ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごそう

ふゆやす 「冬休みモード」から切りかえよう！

冬休み中に乱れた生活リズムのままではからだの調子もくずれやすくなります。早めに「冬休みモード」から切りかえましょう。

スイッチ！

ふゆ やす がっ こう 冬休みモード 》》》 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せ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ましょう。

スイッチ！①

はや お 早起き



き しまった時間 早起きする
決まった時間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

あさ 朝ごはん



からだの脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

うん どう 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

ふゆやす あ はついくそくてい
冬休み明け発育測定

にち ねん
9日 (金) 6年

にち
13日 (火) 5-1、5-2、5-4

にち ねん
15日 (木) 3年

にち ねん
19日 (月) 1年

にち
20日 (火) 2-1、2-3、2-4

にち なか
21日 (水) 仲よし、2-2、4-1、5-3

にち
22日 (木) 4-2、4-3、4-4

※都合により、変更になる場合があります



たいいくぎ わす
体育着を忘れ
ずにもってき
ましょう。

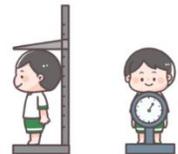
《保護者の皆様へ》

■1月は発育測定を行います■

発育測定後は、「発育のようす」を持ち帰りますので、ぜひお子様と一緒に成長を確認してください。発育のことでご心配な点がありましたら、ご相談ください。

◎測定日のお願い

- ・体育着で靴下を脱いで測定します。持ち物にご協力をお願いします。
- ・髪型にご配慮ください。自分で結び直せるようにしてください。
おだんご、ポニーテール、カチューシャなどは外して測定します。



■1月16日(金) 学校保健委員会を開催します■

1月16日(金)の学校公開日の4時間目、本校図書室にて学校保健委員会を開催します。(4校時の公開は行いません。)

カルビー・フードコミュニケーションズの方を講師にお招きし、「おやつとの付き合い方」をテーマに行います。事前申し込みに関わなかった方も、当日参加可能ですので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。