



ほけんだより

JANUARY 2026 1

北部小学校 保健室

先^まに負^まけず^ずに
新学期を**元気**に
 迎^{むか}える**コツ!**

もうすぐ冬^{ふゆ}休み^{やすみ}が始^{はじ}まります。楽^{たの}しい予^よ定^{てい}がいっぱいの人^{ひと}も、家^か族^{ぞく}とゆっ^すくり過^すごす人^{ひと}もいるかもし^もれませ^せん。冬^{ふゆ}休み^{やすみ}を楽^{たの}しみなが^らら、新^{しん}学^{がく}期^きを元^{げん}気^きに迎^{むか}えるた^ため^めには4つ^つの^こツ^つがあ^あり^りま^ます。

規則正しい生活をしよう



早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おき、朝^{あさ}ごは^んを食^たべるな^ど、学^が校^{こう}があ^ある日^ひと
 同^{おな}じ生^{せい}活^{かつ}リズ^むで過^すごしま^まし^しよ^う。

適度に運動しよう



運^{うん}動^{どう}す^すると免^{めん}疫^{えき}力^{りき}があ^あッ^つして、体^{からだ}が風^か邪^ぜに強^{つよ}くな^なり
 ま^ます。寒^{さむ}くても汗^{あせ}は出^でるので水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を忘^{わす}れず^ずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポ^てケ^いット^とに手^てを入^いれたま^まま^ま転^{ころ}ぶ、暗^{くら}くて運^{うん}転^{てん}手^{しゅ}から見^み
 え^えず交^{こう}通^{つう}事^じ故^こなど冬^{ふゆ}特^{とく}有^{ゆう}の事^じ故^こがあ^ありま^ます。危^{あぶ}な
 いこ^こを^をし^して^てい^いな^なか^か振^ふり^{かえ}返^{かえ}り^まし^しよ^う。

体を温めよう



体^{からだ}が冷^ひえ^えると風^か邪^ぜをひ^ひき^きやす^{やす}くな^なり^りま^ます。湯^ゆ船^ねにつ^つか
 る、首^{くび}・手^て首^{くび}・足^{あし}首^{くび}を温^{あた}めると体^{からだ}がぽ^ぽか^かぽ^ぽか^かに。

1月の予定

身体測定を行います

1/7(水) 6・5年生

1/8(木) 4・3年生

1/9(金) ひまわり、2年生

1/13(火) 1年生

△体操服忘れと髪型に要注意!

NG OK



冬休みの生活リズムカレンダー



3学期にむけて、生活リズムを整えよう！できたところは、好きな色をぬってね。チャレンジが終わったら、クラスと名前を書いて保健室へとどけてください。

	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
きのうよる 昨日の夜は はやね 早寝ができた							
きょうあさ 今日の朝は はやお 早起きができた							
あさ 朝ごはんを食べた							
は 歯みがきを1日に 3かい 3回した							
いえひと 家の人の てっだ お手伝いをした							

	12/31	新年明けましておめでとう しんねんあけましておめでとう	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	
きのうよる 昨日の夜は はやね 早寝ができた								
きょうあさ 今日の朝は はやお 早起きができた								
あさ 朝ごはんを食べた								
は 歯みがきを1日に 3かい 3回した								
いえひと 家の人の てっだ お手伝いをした								

おうちの方から

【ふりかえり】がんばったことなどをかきましょう

.....

.....

.....

ねん 年 なまえ 名 くみ 組