



令和8年1月8日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.12

2026年が始まりましたね。冬休みの間も、生活リズムに気を付けて過ごすことができましたか。まだまだ寒い日が続くので、暖かい服装を選んだり、温かい飲み物を飲んだりして、心も体も温めましょう。
学校では、2学期に引き続き、手あらいや手指消毒、健康的な生活習慣についての呼びかけ、換気等の感染症対策を行います。ご家庭でも、声かけをお願いします。



ふゆやす ちゅう せいかつ ふ かえ 冬休み中の生活を振り返ろう



冬休みの過ごし方を振り返ってみましょう。どんなことができましたか。できたものは、□の中に○を書き、できなかったものは、3学期にできるように心がけましょう。

☐
はや
早ね
はや お
早起き

☐
メディア
コントロール

☐
しょくご
食後の
は
歯みがき

☐
て
手あらい
うがい

☐
あさ
朝ごはん

☐
てきど
適度な
うんどう
運動

☐
てっだ
お手伝い

ふゆ おんかつ しょうかい
冬におすすめの「温活」を紹介します

<p>①3つの首を冷やさない 首・手首・足首の3つの首を温めることで、体の中を流れる血液のめぐりがよくなります。マフラーやタートルネック、手袋、長めの靴下がおすすです。</p>	<p>②ストレッチと運動をする 運動をすると、体の中で熱をつくり出し、体を温めることができます。運動の前にストレッチをして、けがの防止にも心がけましょう。</p>	<p>③体を温める食べ物を摂る 味噌や、納豆、キムチ等の発酵食品は、腸の働きをよくしてくれて、便秘解消や血流促進に効果的です。ニラや、ショウガ、ネギ等もおすすです。</p>
--	---	--

【保護者の方へ ～1月の保健行事について～】

○身体計測・視力検査

1月13日(火):1・2年生
1月14日(水):3・4年生
1月15日(木):5・6年生

○すこやかトーク(5年生のみ)

1月25日(日)2・3限(学習参観)

〈身体計測・視力検査のお願い〉

- ・身体計測は、体操服の半袖と短パンで実施します。室内は暖めますが、待ち時間等は寒いと思いますので、体操服の長袖と長ズボンも着用して登校させてください。
 - ・髪は、頭の上の高い位置で結ばないでください。
 - ・前髪は、目にかからないようにしてください。
 - ・結果は2枚のカードでお知らせします。
- 確認後は、押印またはサインをして、学校にご返却をお願いします。



お願いします