



ほけんだより1月



令和8年1月8日

墨田区立第一寺島小学校

からだもこころもげんきな1年にしよう

あたら しい 1 年が 始まりました。今年 は どん な 年 に な る で し ょ う。
げん き に 過 ぐ す た め に は、 体 調 管 理 が 大 切 で す。「夜 は 〇 時 ま で に
ね る。」「毎 日、朝 ご 飯 を 食 べ る」な ど、毎 日 の 生 活 に つ い て 目 標
を 立 て て み る の も い い で す ね。

み な さ ん に と つ て 素 敵 な 1 年 に な り ま す よ う に、願 っ て い ま す。



1 月 の 保 健 目 標

げん き からだ うご
元 気 に 体 を 動 か そ う



うん どう ぶ そく
運 動 不 足 に な っ て い な い か な ？

ふゆ すいぶん ほ きゅう
冬 で も 水 分 補 給
は 忘 れ ず に ！



そと さむ
外 が 寒 い と、ど う し て も 室 内 に こ も り が ち に な っ て し ま い ま す。
からだ うご
体 を 動 か し て い る と、少 し ず つ 体 も ポ カ ポ カ に な っ て い き ま す。
さむ ひ も、ゆう き を だ そと で からだ うご
寒 い 日 も、勇 気 を 出 し て 外 に 出 て 体 を 動 か し て み ま し ょ う。

スタート

うん どう
運 動 す る と . . .

けつ えき な が
血 液 の 流 れ が
よ く な る。

さん そ えい じょう
酸 素 や 栄 養 が からだ
の す み す み に 届 く。

ほね きんにく
骨 や 筋 肉 が
き た 鍛 え ら れ る。

からだ げん き
体 が 元 気
い っ ぱ い に な る。

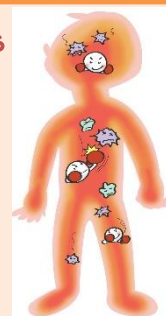
きぶん
気 分 が

す っ き り す る。

ぐ っ す り 眠 れ る。

ゴール

びょう き と た た か う ちから
病 気 と た た か う 力
めん え き り ょ く
(免 疫 力) が
ア ッ プ す る。





1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと
どうなる？

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

おうちの方と一緒に読みましょう

薬物乱用防止教室

6年生



12月3日、本校の学校薬剤師石本先生をお招きして薬物乱用防止教室を行いました。内容は、「薬の正しい飲み方」「薬物乱用とは」「薬物が体に与える影響やオーバードーズ」について伺いました。また薬物の他にも、カフェインの過剰摂取による身体への影響についてのお話もありました。身近な薬や飲料水であっても、正しい知識がないと命の危険にさらされてしまう可能性があること、自分自身の選択でそれらの危険を避けることができることを忘れないでほしいと思います。



1月の予定

日程	内容	対象学年
1月13日(火)	発育測定	6年生
14日(水)		5年生
15日(木)		4年生
19日(月)		3年生
20日(火)		2年生
21日(水)		1年生・ひまわり



こんねんどさいご
今年度最後の
はついくそくてい
発育測定です！

大きくなったかな？

保護者の方へ

健康貯金カードを配布します

生活リズムをとり戻そう

本日、全校児童へ健康貯金カードを配布しました。冬休み明けに、生活リズムを見直すことをねらいとしています。この機会に、ぜひご家庭でもお子様と生活習慣について話をしてみてください。取組の最後には、保護者の方からのサインの記載もよろしくお願いいたします。

実施期間：1月9日(金)～15日(木) / 回収日：1月16日(金)