

# 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  
体  
も  
こころ  
心  
も  
げんき  
元気  
な1年にしよう

あたら  
新しい1年が始まりました。今年はどんな年になるでしょう。  
元気に過ごすためには、体調管理が大切です。「夜は〇時までに寝る。」「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

元気に体を動かそう



## 運動不足

になっていないかな？

冬でも水分補給  
は忘れずに！



### スタート

運動すると・・・

血液の流れが  
よくなる。

酸素や栄養がからだ  
のすみずみに届く。

骨や筋肉が  
鍛えられる。



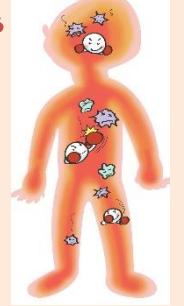
からだ  
体が元気  
いっぱいになる。

気分が

すっきりする。

ぐっすり眠れる。

病気とたたかう力  
(免疫力)が  
アップする。



### ゴール



# ねんさいしょつめきひ 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**

こた 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。  
むかし 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  
き 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  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
とも 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。

かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読みましょう

## やくぶつらんようぼうしきょうしつ 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事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



保護者の方へ

## 健康貯金カードを配布します



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ひいたします。

実施期間：1月9日(金)～15日(木) /回収日：1月16日(金)