

ほけんだより 1月

令和7年1月7日 さいたま市立大久保東小学校 No. 10

新年、あけましておめでとうございます。2025年が、みなさんの笑顔がいっぱいあふれる1年になりますように。

..1月の保健目標..

ふゆ げんき
冬を元気に
すごそう

保健室から新年のごあいさつ

下の暗号を解読して、保健室からのメッセージを読み取ろう！

			さ				き
			く		め		ん
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
っ	け	よ	っ	ん	こ	も	く
ぶ	い	う		か		の	
			が	ん			
			っ				



今年も元気に
楽しく過ごそうね！

ヒント

- ① 水などを飲むときに使う器。
- ② 時刻を知るための道具。
- ③ 年の初めのこと。
- ④ 田畑につくる植物。穀類や野菜などのこと。
- ⑤ 家に入るときの入り口のこと。
- ⑥ 日本の子どもの遊びで使われるおもちゃの一つ。語源は「小さな面」。
- ⑦ 日本の民族衣装。和服ともいう。
- ⑧ 運動を行うときに使うもの。骨や内臓のまわりがあり、伸び縮みする。

ニコニコな
1年になると
いいですね！

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？

じつは、笑顔にはすごい力がひめられていて、笑うことでいろいろな「福」がやってきます。自分も相手も健康にする、すごい笑顔の力をチェックしましょう！

血行が良くなる！

笑うときは腹式呼吸になるので、酸素を多く取り込み、新陳代謝が活発になります。

免疫力がアップする！

NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

脳の働きが活発になる！

脳の血流が増えて、集中力や記憶力がアップします。

ストレス発散になる！

ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があり、プラス思考になりやすくなります。



12月5日の保健朝会で、保健委員のみなさんから「手洗い」や「ハンカチ」についての放送がありました。覚えていますか？3学期も元気に過ごすために、内容を確認しましょう！



目には見えないけれど、みんなの身のまわりのものやふだんさわっているものにはウイルスやばい菌がたくさんついています。

手洗いの後にハンカチで手をふかないと、すぐにこのようなばい菌が手についてしまいます。

保健委員会のみなさんが手洗い実験をして、「手のしわ・つめ・ゆびのあいだ・おやゆび」のあらい残しが特に多かったと話してくれましたね。

「あわあわてあらいのうた」を思い出して、ていねいに手洗いしましょう。



1月の保健行事

1月 8日(水)	身体計測	5・6年
9日(木)	身体計測	1・2年
10日(金)	身体計測	3・4年・けやき



身体計測がある日は、頭の上で髪の毛を結んだり、ポニーテールにしたりしないようにしましょう。身長が正しく測れなくなってしまいます。

【保護者の方へ】

本年も学校保健活動への御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

★ 具合が悪く早退をする場合や、けががあった際に御家庭へ連絡をします。年度当初に記入いただいた緊急連絡先が、3学期に入り変更があった場合はお知らせください。

今日の体調は？

痛いところはない？

朝ごはんは食べた？

顔色はいい？

よく眠れた？

うんちは出た？

体温は _____℃

毎朝チェックしよう！