

ほけんだより1月

令和8年1月8日
豊島区立南池袋小学校

あたら 新しくし はじ 始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず始めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんはどんな一年にしたいですか？目標をもって計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

今月の保健目標：風邪を予防しよう



まいにちおな じかん お
毎日同じ時間に起きる



お 起きたら あさひ をあびる



あさごはん た
朝ご飯を食べる



しっかり うんどう
しっかり運動する



しっかり ね
しっかり寝る

しっかり
がっこうせいかつ
学校生活のリズムに
もどそう！

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると、自然に活動的になります。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



1月の保健行事

発育測定: 1月9日(金): 2・4年生
13日(火): 3・5年生
14日(水): 1・6年生

* 体育着の用意と、頭の上で髪を結ばないように、ご協力をお願いします。

～ 保護者の方へ ～

☆おはようバナナがありました

規則正しい生活リズムを身につけること、朝食をしっかりと食べる大切さをすることを目的に実施しました。主任児童委員の松浦様と児童保健委員会委員長による「いただきます」を合図に各クラスでバナナを食べました。



代表委員会が調べた地域の方々の紹介動画、保健委員会が調べた朝ごはんの大切さ動画も見て、大変有意義な活動ができました。前日からバナナの仕分け作業や児童への配布等を、地域・保護者の方々にしていただきました。本当にありがとうございました。

☆防寒対策について

登下校中にポケットに手を入れて歩くお子さんや冷えによる不調を訴えるお子さんが多くみられます。また、学校では、感染症予防のために、暖房を使用しながら教室の換気を常時行っています。健康状態に合わせた防寒対策にご協力をいただきますようお願い申し上げます。