

ほけんだより1月号



令和8年 1月8日
八王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。一人一人が新しい原いや目標をもち、心新たに新年を迎えられたのではないかと思います。今年もけがや病気には気を付けて健康に過ごしましょう。

1月の保健目標 換気をしよう



12月の保健委員会の発表で、インフルエンザの予防について、クイズをしました。
手洗いの時、せっけんは... アルコール消臭の正しい使い方は...

しっかりとあわだてる! 手の表面がかわくまで!
汚れを落とす力を強めたり、水にぬれると、アルコールの効果がはたへのダメージを防いだりする。うすまってしまう。



1月の保健行事 3学期計測 (体をそう腹を、わすれず) 持ってきてましよう。

1/9(金) 低学年	1/13(火) 中学年	1/14(水) 高学年
---------------	----------------	----------------

ほけんしつより ~身長がのびる!?~

<p>3学期すでに計測がありますか?</p> <p>よく、身長が伸びますか?</p> <p>と聞かれます。</p>	<p>基本的には、バランスのよい食事</p> <p>十分な睡眠</p> <p>適度な運動</p> <p>ですか?</p>	<p>昼・夜よりも朝の方が身長が高いと言われています。</p> <p>重力と「つかんばん」が関係してる!</p>	<p>宇宙は重力がないから、いる間は1~2センチ身長が伸びるらしい!</p>
---	--	--	--

冬休みモードからセカリかえ!

休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から、早めにセカリかえましょう。



「夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい」を必要とするので、夜多量の「朝食ぬき」。エネルギー不足にならないように食べよう!

「夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい」は自然にねむくなり、まずは早く寝るようにしよう。ます。



1月4日は、「世界点字デー」

皆さんは点字を知っていますか? 点字は、視覚に障害をもつ人にとって、情報を得るためのとても大事な手段です。その点字を国際的に祝う記念日が「世界点字デー」。点字を完成させたフランス人のルイ・ブライユ氏の誕生日に、ちなんでいます。

あ行	あ	い
う	え	お

←こちらが点字の「あ行」です。ずっと見ていると、その法則が少しわかってくるでしょうか?

点字ブロックをふさいでいないか意識したり、困っている人がいたら声をかけたり、できることを協力していきましょう。