

# 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

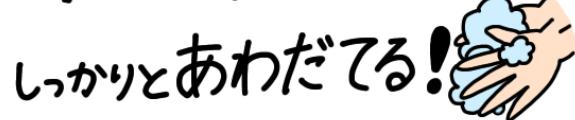
あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。一人一人が新しい原点いや目標をもち、新たに新年を迎えるのであります。今年もけがや病気には気を付けて健康に過ごしましょう。

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... アルコール消毒どの正しい使い方は...

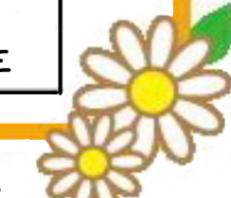


しっかりとあわだてる!  
汚れを落とす力を強めたり、  
水にぬれると、アルコールの効果が  
はだへのダメージを防いだりする。 うすまってしまう。

1月の保健行事 3学期計測(体そうけいそく)		
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!~

3学期すぐに計測がありますがよく、?と聞かれます。	基本的には、バランスのよい食事です。	朝・夜よりも朝の方が身長が高いと言われています。	宇宙は重力がないから、いる間に1~2センチ伸びるらしい!
---------------------------	--------------------	--------------------------	------------------------------



## ふゆやす 冬休みモードからセカリかえ!

休み中にみだれてしまつた生活リズムのままでは、体の調子もくすれやすくなります。「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」

というパターンが多いです。 は自然にねむくなりまずは早くねるようにしよう。 ます。

重いた分、体が休みを必要とするので、夜

を必要とするので、夜

朝からだるい人に多い「朝食ぬき」。 エネルギー不足にならないように食べよう!

## 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、その法則が少しあわ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。