

ほけんだより 1月

令和8年1月
河和小学校
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

2026年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}も河和小^{こうわしょう}のみなさんが元気^{げんき}いっぱい^すで過ごせる1年^{ねん}になることを願^{ねが}っています。1月^{がつ}に入り、一段^{いちだん}と寒さ^{さむ}が厳しくなってきました。寒さ^{さむ}に負けないよう、体調^{たいちようかんり}管理^きに気^きを付けましょう。



3学期 うめっこチェック スタート



3学期^{がっき}のはじめは、冬休み^{ふゆやす}の生活^{せいかつ}リズムが抜けず^ぬに、体^{からだ}の調子^{ちょうし}を崩^{くず}してしまう人^{ひと}が多くいます。1月14日^{おおがつすい}（水）からスタートする「うめっこチェック」で、「早ね^{はや}・早おき^{あさ}・朝ごはん^{あさ}」を心^{こころ}がけ、感染^{かんせん}症^{しんじょう}などに負けない丈夫^まな体^{しょうぶ}を作り^{からだ}ましょう。
本年度^{ほんねんど}最後の「うめっこチェック」です。〇がいっぱいつけられるよう取組^{とりくみ}への支援^{しえん}や声かけ^{こえ}をお願いします。

※早ね※



☺早おき☺



||朝ごはん||



保護者の方へ

本年度最後のうめっこチェックへのご協力をお願いいたします。

毎年、3学期になると早寝・早起きが難しくなる子が増えます。この時季の朝は、「寒くて薄暗い中で起きることが辛い」という声もよく聞きます。保護者の方の励ましがあれば、子どもたちも頑張って「早寝早起きをしよう」という気持ちをもつことができると思います。子どもたちの健やかな成長と健康を守るために、「うめっこチェック」へのご協力をよろしくお願いいたします。

「うめっこチェック」は1週間取り組んだのち、子どもたちが「がんばれたかな？」と「思ったこと」を記入します。保護者の方には「おうちの人のことば」を記入していただき、1月22日（木）までに学校へご提出ください。

1月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

寒くなると、冷たい水で手を洗うのがつらくなるため、つい洗い方がいまいかげんになってしまうことがあるかもしれません。

インフルエンザや風邪を予防するためにも大切なのが「正しい手洗い」です。

正しい手洗いをマスターしよう！

①おねがいのポーズ

手の平を洗います



②カメのポーズ

手の甲を洗います



③おやまのポーズ

指と指の間を洗います



④オオカミのポーズ

指先を洗います



⑤バイクのポーズ

親指を洗います



⑥つかまえたのポーズ

手首を洗います



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう