

あおぞら

1月号



(保健だより) 令和8年1月 志木小 保健室

しんねん

新年あけましておめでとうございます

2026年が始まりました。冬休み中、ゆっくりとすごすことはできましたか？1年の中で一番寒い時期は1月の後半から2月の前半なので、実は寒さの本番はこれからです。寒さに負けない体をつくっていきましょう。今年もみなさんの心と体が健康な1年になるように、保健室からサポートしていきます。3学期も元気にすごしましょう！

せい かつ もど
生活リズムをとり戻そう

かつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

さむ ま
寒さに負けないからだをつくろう

冬休み生活チェックシートに取り組んでみてどうでしたか？生活リズムがくずれてしまった人は、早めに規則正しい生活にもどせるように、早起き・朝ごはん・運動をがんばりましょう。みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べていないと1日を元気にすごすエネルギーは全く足りません。朝ごはんをしっかり食べるために、夜は早寝を心がけて、朝は余裕をもって早起きができるとう良いですね！

| 日 | 曜 | 1月の予定 |
|----|---|--------------------|
| 13 | 火 | 発育測定(5・6年) |
| 14 | 水 | 発育測定(2・4年) |
| 15 | 木 | 発育測定(1・3年) |
| 16 | 金 | 発育測定(さくら) |
| 22 | 木 | 保健委員会の発表 (動画視聴) |

うま
馬く
休もう

べんきょう あい ま
勉強の合間のリフレッシュ!



しん こ きゅう
深呼吸をする

こころ お つ
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。

す かつ
ストレッチをする

つか けい げん けつりゅう たい しゃ
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。

す かつ
好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

の もの の
飲み物を飲む

あたた の もの
温かい飲み物は
リラックス、
つめ の もの
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うま やす ほう
方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

保護者の皆様へ



冬休み生活チェックシートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

2月には学校保健委員会の開催を予定しています。詳細は後日お知らせいたします。2026年もどうぞよろしく願いいたします。