

あおどら

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。今年もみんなの心と体が健康な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
生活リズムをヒリ戻そ

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、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)



じんこきゅう 深呼吸をする

こころおこころが落ち着きます。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

つかけいげん疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。からだがすっきりします。

すかお好きな香りをかぐ

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。

のもの飲み物を飲む

あたたか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あたまからだ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お願ひいたします。