



令和8年1月7日(水)

大宮南小学校 保健室



## あけましておめでとうございます



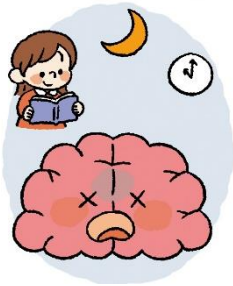
あつという間に冬休みが終わり、3学期が始まりました！まだまだ休みモードが抜けられないかもしれませんが、気持ち切り替えて、今日からまた頑張っていきましょう！生活リズムを整える上で、「早ね」はとても大切です。スッキリと朝起きられるように早ねを心がけましょう！早ね・早起きで3学期も元気にすごしたいですね！

はやね  
早寝でスッキリ！

がっき げんき  
3学期も元気にスタート！



## からだ なか 体の中は つかれていないかな…？



よ 夜ふかしで、すいみん不足です…  
⇒早くふとんに入ろう！



す 好きなものばかり  
た 食べすぎました…  
⇒バランスのよい食事を！



けいたい 携帯やゲームを  
ちようじかん 長時間していました…  
⇒休けいしながら目を休めよう！

## ほけんぎょうじ 1月の保健行事

はついくそくてい しんちょう たいじゅう そくてい  
【発育測定】身長と体重を測定します。

1月13日(火) 4・5・6年生

・体そう服を持って来ましょう。

1月14日(水) 1・2・3年生

・手足の爪を切っておきましょう。



しりよくけんさ  
【視力検査】

1月15日(木) 4・5・6年生

・メガネを持っている人は、持って来ましょう。

1月16日(金) 1・2・3年生



こころ からだ いのち がくしゅうじゅんかん  
【心・体・命の学習旬間】

1月19日(月)～2月13日(金)



# ふゆ あたた す おんかつ 冬を温かく過ごすための「温活」

くび くび てくび あしくび  
3つの首(首・手首・足首)を

あたた  
温める



マフラーや手袋、長めのくつ下  
などを上手に使いよう!

うんどう きんにく  
運動をして筋肉をつける

きんにくりょう ふ  
筋肉量が増えると  
たいおん あ  
体温も上がります!



あたた た もの  
温かい食べ物や  
の もの  
飲み物をとる



しょうがなど からだ あたため  
しょうがなど 体を温め  
る食材がおすすめです。

おふろにゆっくり  
つかる



て ゆ あしゆ  
手湯や足湯も  
おすすめです!

ひ き  
冷えに効くツボを  
マッサージする



さんいんこう ゆび ほんぶんうえ  
三陰交…くるぶしから指4本分上  
ゆうせん あし うら ちゅうおう  
湧泉…足の裏の中央

## きせつ じ こ よぼう さむい季節 事故やケガを予防するために



どうろ こおり ゆき すべ  
道路に氷や雪があると滑りやすい  
ので、足元に注意して歩こう!



ポケットに手を入れて歩くとき ある  
転んだ時に大けがのもと。  
てぶくろ  
手袋をしよう!



きゅう うんどう  
急に運動はけがのもと。  
じゅんびうんどう かなら  
準備運動を必ずしよう!