



令和8年1月7日（水） 大宮南小学校 保健室

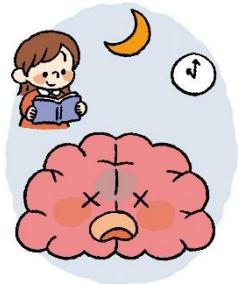
あけましておめでとうございます

あっ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ないかもしれません、気持ちを切り替えて、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！

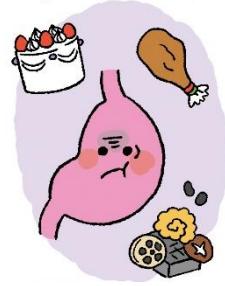
はやね
早寝でスッキリ！
3学期も元気にスタート！



からだなか 体の中はつかれていないかな…？



よ
夜ふかして、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
食べすぎました…
⇒バランスのよい食事を！



けいいたい
携帯やゲームを
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

【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。



【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



【心・体・命の学習旬間】

1月19日（月）～2月13日（金）



ふゆ あたた す 冬を温かく過ごすための「温活」

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
などを上手に使おう!

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
筋肉量が増えると
たいおん あ
体温も上がります!



あたた
温かい食べ物や
のもの
飲み物をとる



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 手湯や足湯も
おすすめです!

ひ 冷えに効くツボを
マッサージする



さんいんこう
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…足の裏の中段

さむい季節 きせつ じこ よぼう 事故やケガを予防するために



どうろ こおり ゆき すべ
道路上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
ころ 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 からな
準備運動を必ずしよう!