



泉南市立一丘小学校 保健室 令和8年1月8日

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードからぬけ切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然とふかふか息ができるので、脳も目ざめて動きはじめます。少し早めのスピードで歩くのがコツですよ！



1月の保健行事予定

1月9日(金)～15日(木) 2計測 全学年

- ◎2計測がある日は体操服を忘れないようにしましょう。
- ◎はだしになって計測するので、タイツははかないようにしましょう。
- ◎髪を結ぶときは頭の上で結ばないようにしましょう。(正確な身長を測れない可能性があります。)
- ◎「からだの発育」がまだ家にある人は2計測の日までに担任の先生へ提出してください。

1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

①1月1日 ②1月7日 ③1月10日

答えは②の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとにあまった七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気にすごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる？

- △ボールに爪が引っかかって、はがれたり突き指をしたりする
- △爪で引っかいて友だちにケガをさせてしまう
- △爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になる

など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう！



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
こころ					
	1	2	3	4	5