

ほけんだより 1月号 新庄北小学校 2026.1



あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたか？
学校では1年をしめくくる3学期がスタートしました。まずは、冬休みモードから学校モードに切り替えましょう。なにをするにも健康な「からだ」と「こころ」が必要です。
新庄北小のみんなが今年も1年、健康に過ごせますように♡

2学期の保健室利用状況

1学期より長い2学期でしたが、保健室へ来た人が減りました。安全・体調に気を付けて過ごしてくれたようです。インフルエンザが流行する中でも、感染症対策をがんばってくれましたね。3学期も、大きなケガや病気がなく過ごせるよう、遊び方や体調管理に気をつけましょう!!
引き続き、みなさんが笑顔で元気に過ごせるように保健室からサポートしていきます(^^)/

病気 98 人	理由 1位 頭痛 2位 腹痛 3位 しんどい、体がだるい
ケガ 263 人	理由 1位 すり傷 2位 だぼく(うちみ) 3位 ねんざ



感染症予防の基本!

きちんと手あらいできているかな?



手を洗うときは、石けんを使ってしっかりと泡立てましょう。しっかりと泡立てることで、泡が広範囲を包みこみ、しわなど細かい部分に行き渡ります。洗った後は、清潔なハンカチで拭き、手が荒れないよう、スキンケアも十分にしておきましょう。

今月の保健目標 『手洗い・うがいをしよう!!』

あさ 朝ごはんを食べて 元気な1日をスタートしましょう!

早く起きる!

朝起きたとき、体のエネルギーはからっぽです。朝ごはんをしっかりと食べるためにも、余裕をもって早く起きるようにしましょう!

栄養バランスをしっかりと

○パンやごはんなどの「炭水化物」
○卵や牛乳などの「タンパク質」
○野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル類」
成長期の体にはどれも大切な栄養です。

よくかんで食べる!

しっかりとかんで食べることで、脳の働きが活発になります。また、内臓も活発に動くようになり、うんちも出やすくなります。

「いってらっしゃい!」
あわてずに余裕をもって登校しよう

今年も1年健康に過ごせるように、まずは朝ごはんをしっかりと食べて、1日1日を元気に過ごしましょう!!

教育相談について

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではなく、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。

- 巡回相談員 ……2月13日(金)、2月24日(火)
- スクールカウンセラー ……2月26日(木) 13:00~17:00

保護者の方へ

3学期の身長・体重測定を実施します。結果を「健康カード」に記入してお渡しします。確認されましたら、サインをして学校へご返却ください。