



与那原東小学校
保健室
令和8年1月号

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました！
今年はどんな目標を立てましたか？みんなそれぞれの目標があると思いますがすべての基本
は健康であることです。

かぜやウィルスに負けない体作りを心がけ元気いっぱいの
1年にしましょう！



おうちの方へ

保健室からのおしらせ



インフルエンザなどの感染症が流行する時期であります。



こまめな手洗い・規則正しい生活で疲れをためない等を心がけ
ましょう。



新学期のスタートが元気に笑顔で迎えられますようにご協力
をよろしくお願いします。



学習発表会など大きな行事も控えています。
ぜひご家族ぐるみで体調管理に努めて
いただきますよう重ねてお願いいたします。



さむ
寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

✗ ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良など
の原因になります。

✗ 転んでも手がつけないよ



ポケットに手を入れていると、転んだとき
に手がつけず、けがをすることがあります。

ふゆやす 冬休みモードから学校モードへ切り換えよう！

お正月気分

から
ぬけだす

ステップ

5つの

ステップ5

目標を立てる



大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！やれる！と思える目標を立てましょう

ステップ4

外でからだを動かす



ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ののびのびして気分スッキリ

ステップ3

少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかつた人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

ステップ2

少しの時間ボーッとする

ただし、ボーッとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーッとするのはダメ



ステップ1

とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。
それで自然に早寝の習慣がつきます

♪ 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



つかれて夜はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる

