

ほけんだより

あたら とし ことしひちねん もくひょう た ひと
新しい年がスタートしました。今年一年の目標を立てた人も
けんこう もくひょう
たくさんいるのではないか。健康にすごすための目標
た きそくただ せいかつ ふゆやす
も立ててみてくださいね。規則正しい生活で、冬休みモードから
がっこう き か がつき げんき
学校モードへと切り替え、3学期も元気にすごしましょう。

令和8年1月8日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭



スイッチ!

ふゆ やす がつ こう 冬 休みモード »» 学校モード

しん が き はじ しょうが き ぶん め だ ひと
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



き じ か ん お あ さ ひ
決 ま つ た 時 間 に 起 き て 朝 日
あ は や お
を 浴 び ま し ょ う 。 早 起 き す る
よ る し ぜ ん ね む は や ね
と 夜 も 自 然 と 眠 く な り 、 早 寝
に も つ な が り ます 。

スイッチ！②



朝ごはん
からだ のう めざ
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
よしょくじ ごころ
良い食事を心がけて。

スイッチ！③



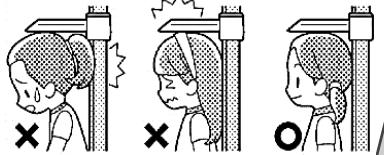
運動 さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からだ
からポカポカ力に。体がほどよ
つか よる ねむ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

しんたいけいそく 身体計測のお知らせ



9日(金)	5年
3日(火)	6年
4日(水)	4年
5日(木)	3年
6日(金)	2年
9日(月)	1年

- たいいく ぎ おこな
体育着で行います。
 - かみ けいそく じやま
髪は計測の邪魔にならない
ようにしましょう。



保護者の皆様へ

ハンカチ・爪の確認をお願いします

子どもたちの手洗いの様子を見ていると、洗った後に手を濡れたままにしたり、服で拭いたりしている人が多くいます。特に3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行しやすい時期です。毎日、清潔なハンカチを持ち歩く習慣が身に付くように、持ち物の確認や声かけをお願いします。

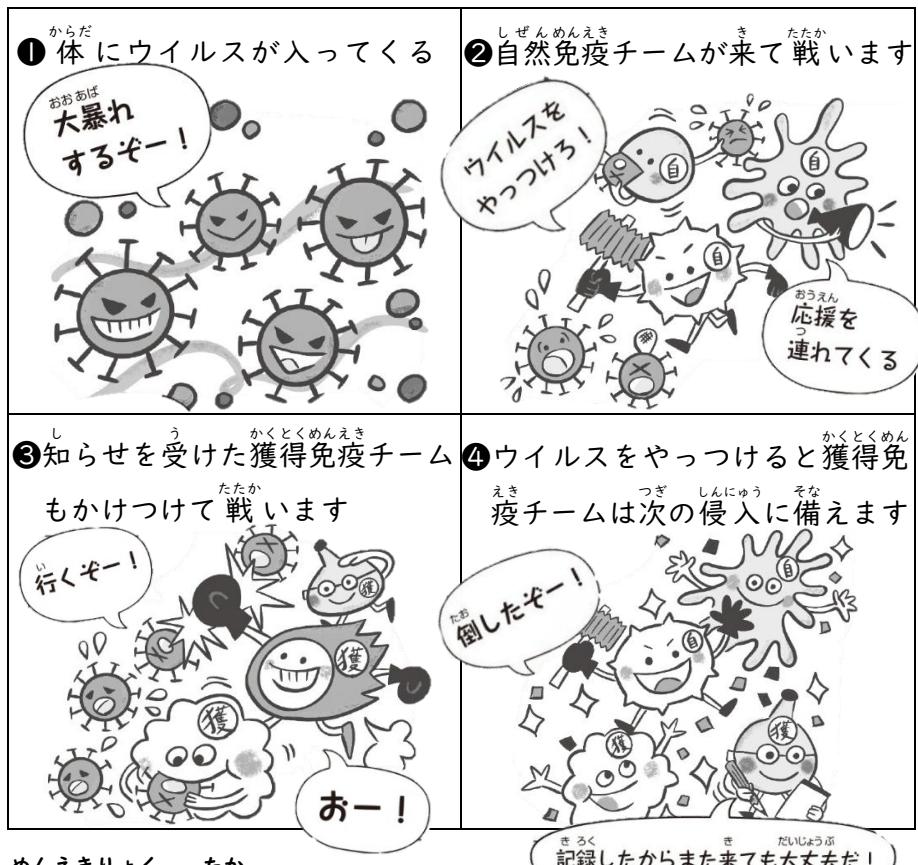
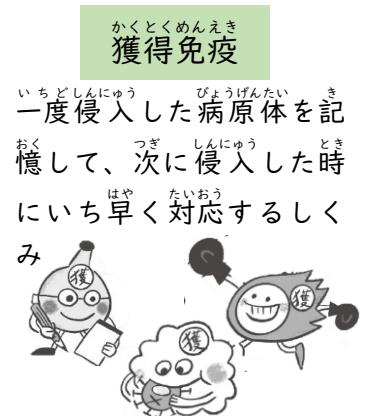
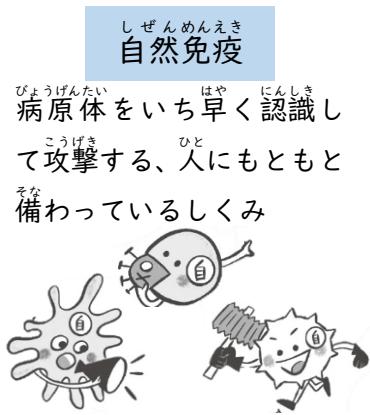


また、手足の爪は、いつの間にか伸びていることが多いです。衛生面・安全面の心配がありますので、ご家庭でも気にかけていただきますようお願いします。



めんえきさいほう 免疫細胞のはたらきを知ろう！

みんなの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。



免疫力を高めるポイント



免疫力をチェック！

私たちの生活次第で、免疫力は下がったり、高くなったりします。免疫力が下がると病気にかかりやすく、反対に高まると病気にかかりにくくなります。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。