

＊ ぽけんだより ＊ 1月号

家庭教

令和8年1月発行
石戸小学校保健室

2026年スタート！今年は午(うま)年 🐎

1年間のまとめとなる3学期が始まりました。みなさんは、今年のご目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体、生活が必要です。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

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？
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

はやあ
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きする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

あさ
朝ごはん



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、栄養バランスの良い食事を心がけて！

スイッチ③

うんどう
運動



寒いときこそ運動で体のなかからポカポカに！体がほどよく疲れることで、夜もぐっすり眠ることができます。

馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

＊ 3学期の始業式でお話しした内容です。うま～く休んで、健康に生活しましょう ＊

＊ 3学期発育測定について ＊

全校児童が対象です。学年によって、実施時間が異なります。

1月13日(火)

1時間目 2-1
2時間目 1-1
3時間目 5-1・なの花
4時間目 3-1

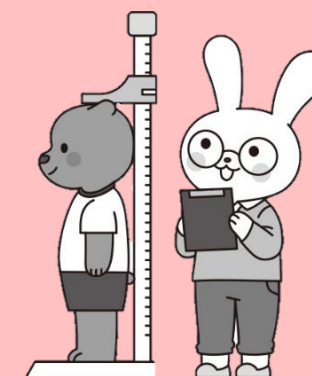
1月14日(水)

1時間目 4-1・4-2
3時間目 5-2
4時間目 6-1・6-2

※欠席者は、1月19日(月)フリータイムにおこないます。

はついくそくてい き つ 発育測定で気を付けてほしいこと

- ✓ 体育着で保健室に来てください。(シャツのすそは、ズボンの中にしまいましょう。)
- ✓ はだして上履きをはいて、移動してください。(靴下は教室においてきましょう。)
- ✓ 髪の毛が長い人は、後ろで結んでください。(高い位置で結ぶのは控えてください。)
- ✓ 移動するときは、男女別名前順で来ましょう。



1学期と比べて、どれだけ成長したか、楽しみですね 😊

＊ 保護者の方へ ＊

- ＊ 1月13日(火)、14日(水)に発育測定を実施します。実施後から随時結果を配付させていただきますので、4月・9月からの成長を親子でご確認いただければと思います。また、お子様の発育の状態などに不安がある方はお気軽にご相談ください。
- ＊ 緊急連絡先が変わった、新たにアレルギー症状が出た等ございましたら、学級担任あてご連絡ください。
- ＊ 夏休み前にも配付させていただきましたが、歯科健診結果より受診の必要性がある児童で、まだ受診結果をご提出いただいていない児童を対象に再度受診のすすめを配付させていただきます。ぜひ、新しい年度を迎えるまでの3か月で治療をしていただければと思います。もし、「すでに提出したが配付された」という方がいらっしゃいましたら、大変お手数ですが連絡帳等にその旨をご記入いただき、再配付された受診のすすめは破棄していただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。