



令和8年1月8日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.28

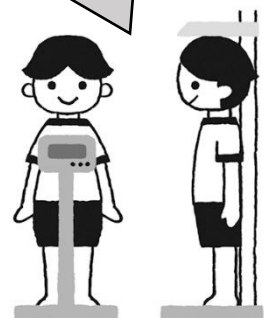
2026年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}も、みなさんが健康^{けんこう}で楽しい学校生活^{がっこうせいかつ}を送^{おく}ることができるように、保健室^{ほけんしつ}からサポートしていき^いきたいと思^{おも}います。

笑顔^{えがお}あふれる、すてきな年^{とし}となりますように願^{ねが}っています。

あした
明日は、発育測定^{はついくそくてい}があります！

	時間の目安	学年
1 限 目	8:50~	1年
	9:00~	2年
	9:15~	3年
5分休み		
2 限 目	9:40~	4年
	9:55~	5年
	10:10~	6年

髪^{かみ}の毛^けを頭^{あたま}の上^{うへ}でくく
らないでね！
たいそうふくもわすれ
ずにもってこよう！



スイッチ！

ふゆ やす 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はじ 新学期が始まりましたが、しょうがつ き ぶん ぬ だ ひと 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

はや お
早起き



き じ かん お あさ ひ
決まった時間に起きて朝日
あ はや お
を浴びまし^し。早起きする
よる し ぜん 時刻 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

あさ
朝ごはん



からだ のう め ざ にち
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
げん か し
などではなく、栄養バ^{えいよう}ランスの
よ しよくじ こころ
良い食事を心がけて。

スイッチ！③

うん どう
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
からポカポカに。体がほどよ
くつか よる ねむ
く疲^{つか}れれば、夜もぐっすり眠
れます。

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

か ぜ よぼう
風邪やインフルエンザを予防しよう



がっこう い まえ けんこう
学校に行く前に健康チェックをしよう！

私たちの体調は変化しやすく、夜ねる前は体調が良くても、起きた後に体調が悪くなること
がよくあります。なので、学校に行く前は必ず健康チェックをしましょう。

学校に行く前に体調が悪くなったら……

下に挙げたような体調のときは、おうちの人と相談して、無理をして登校せずに、お休みする
ことが大切です。

熱がある



激しいせき・くしゃみ



頭痛



腹痛・激しいげり



はき気がする（はいた）



・耳、のどに痛みがある
・強いけんたい感（体のつかれ）
・目や皮ふに激しいかゆみがある など

無理をして学校に行くと……

体調が悪いにもかかわらず、無理をして学校に行っても、授業に集中できず、体調も悪化
してしまいます。しかも、感染症にかかっていたら、ほかの人にうつしてしまうこともあります。

頭がぼーっと
する……

ゴホゴホ

授業に集中
できない……

だいじょうぶ？



ケネケネ

頭がぼーっと
する……

ゴホゴホ

「平熱」を知っておこう

健康なときの体温「平熱」は、人に
よってちがいが、37度に近い人もいれば、
35度程度のいわゆる「低体温」の人
もいます。そのため、健康なときに体
温を測って、自分の平熱を知っておき、
「熱がある」と感じたときに、体温計
で測り、自分の平熱と比べて、熱があ
るかどうかを判断しましょう。



スクールカウンセラー

やまだしのぶせんせい がつ らいこうひ
山田 忍 先生1月の来校日

・1月22日（木）13:00～17:00
・1月29日（木）9:00～12:00