



令和8年1月8日

せいわにししょうがっこうほんしつ
成和西小学校保健室

No.28

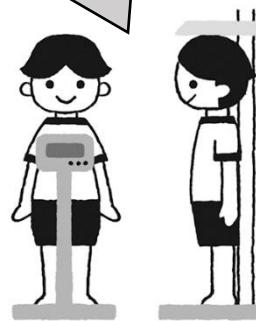
2026年がスタートしました。今年も、みんなが健康で楽しい学校生活を送ることができますように、保健室からサポートしていきたいと思います。

笑顔あふれる、すてきな年となりますように願っています。

あした はついくそくてい 明日は、発育測定があります！

	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

髪の毛を頭の上でくく
うないでね！
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

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 お
早起き



決まった時間に起きて朝日
を浴びまし。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中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

1月の保健目標

風邪やインフルエンザを予防しよう



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、起きた後に体調が悪くなることがあります。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・激しいけり



はき気がする（はいた）



- ・首、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……

体調が悪いのにもかかわらず、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。



「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、37度に近い人もいれば、35度程度のいわゆる「低体温」の人もあります。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 び
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