

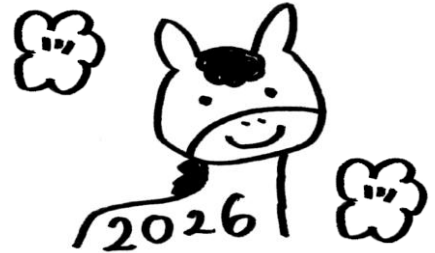
# ほけんだより 1月

令和8年1月8日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
主任養護教諭 緒方 かおり

新しい年が始まりました。気持ちを新たに、がんばりましょう。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、規則正しい生活を送り、寒い冬も健康に過ごしていきましょう。

## 1月の保健目標

寒さに負けず、元気に過ごそう



## 寒い時こそ 外で元気に体を動かそう!

寒いと、暖かいお部屋の中でスマートフォンやゲームをして過ごす人も多いと思います。けれども、ずっと室内でじっとしていると、体力が低下してしまいます。体力が低下すると、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。



寒い冬こそ、進んで体を動かすようにしましょう。運動すると、体力がついて疲れにくい体になります。体もポカポカ温まります。血行が良くなって、夜もよく眠れます。また、外で日光を浴びると、体の中でビタミンDが作られるので、骨が強くなります。脳の中では「セロトニン」というホルモンが作られて、気分が明るくなり、ストレスにも強くなります。運動をして、心も体も元気いっぱいにご過ごしましょう!

## 3つの「首」を温めよう!

気温が低い日が続いています。体が冷えてくると、免疫力が下がるので、病気にかかりやすくなってしまいます。体を温めるためには、首・手首・足首を温めてあげると効果的です。この3か所を温めると、血行がよくなり、全身が温まります。

おしゃれしたい気持ちもあるかもしれませんが、首元や肩が大きく開いた服を着ると、体が冷えてしまいます。ハイネックなど首元を冷やささない服を選んだり、マフラーを巻いたりするとよいです。ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時に手が出ずに危ないので、手が冷える人は手袋を使いましょう。



がっき しんたいけいそく し  
3学期 身体計測のお知らせ

1月9日(金) 3・4・6年

1月13日(火) 1・2・5年



も もの たいくぎ  
持ち物…体育着

かみ け なが じどう かみ け たか いち むす  
※髪の毛が長い児童は、髪の毛を高い位置で結ばず、  
ひく いち むす  
低い位置で結ぶようにしましょう。

せいかつ し  
生活リズムチャレンジカードのお知らせ

ふゆやす ちゆう よ あさ せいかつ  
冬休み中に夜ふかし・朝ねぼうをしてしまい、生活リズム  
みだ ひと おも せいかつ とどの  
が乱れてしまった人もいます。生活リズムを整え  
て、3学期を元気に過ごすためのきっかけ作りとして、「生活  
リズムチャレンジカード」に取り組んでいきます。3学期が始  
まるとすぐに3連休もあるので、連休中も規則正しい生活  
いしき す  
を意識して過ごすようにしましょう。

じっしきかん  
実施期間: 1月9日(金)~15日(木)

かいしゅうび  
回収日: 1月16日(金)



じょさんし  
助産師さんに

インタビューをしよう!

どうとくじゅぎょう ち くこうかいこうざ  
1月17日(土) 道徳授業地区公開講座

じかんめ ねんせい たいしょう  
の3時間目は、4・5・6年生を対象とした、  
じょさんし とくべつじゅぎょう よてい  
助産師さんによる特別授業を予定していま  
す。特別授業の中では、助産師をされてい  
とくべつじゅぎょう なか じょさんし  
る 先生から、出産の現場の様子に  
せんせい しゅっさん げんば ようす  
ついて、お話しをしていただきます。

どうじつ なかやす ほけんしつ じょさんし  
当日の中休み、保健室にて「助産師さん

にインタビューをしよう!」というイベントを

きかく しゅうらい じょさんし  
企画しています。「将来、助産師さんになり  
びょういん はたら ひと  
たい!」、「病院で働いてみたい!」という人

はもちろん、「助産師さんってどんなお仕事  
ををする人なの?」、「赤ちゃんのことを知りたい

い!」など、助産師さんや赤ちゃんについて  
し ひと じょさんし はな  
知りたい人・助産師さんとお話ししてみた

ひと ほけんしつ き じょさんし  
い人は、保健室に来て、ぜひ助産師さんに  
インタビューしてみましよう。授業を受ける

4・5・6年生だけでなく、興味がある1・2・  
ねんせい さんか ま  
3年生の参加もお待ちしています!

保護者の皆様へ

今年も、六小の子供たちの心と体の健康をサポートしてまいります。よろしくお願いいたします。

1月9日(金)・13日(火)に身体計測を行います。計測の結果は、「健康の記録」にてお知らせします。確認されましたら、確認印またはサインをしていただき、学校まで提出してください。なお、6年生は今回が最後の身体計測になりますので、「健康の記録」は学校に提出せず、そのまま御家庭でお持ちください。

インフルエンザ等の感染症の流行シーズンです。御家庭におかれましても、手洗いや咳エチケットなどの感染予防にお努めください。朝からお子さんの体調がすぐれない場合は、無理な登校は控えていただき、御家庭で休養させてください。受診してインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、学校まで御連絡をお願いいたします。