

げんきいいっぱい

豊田市立駒場小学校
保健だより
令和8年1月7日10号
保健室
※おうちの人と読みましょう

あけましておめでとうございます！

あたら とし 新しい年がスタートしました。今年の目標は立てましたか？「テストで100点とれますように！」「野球が上手になりますように！」…一人ひとり、いろいろな目標があると思いますが、どんな目標でも基本は『健康』です。

これから1年間、体も心も健康で過ごせるとよいですね。そのためには、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」から！14日から始まる『げんきいっぱい大作戦』で、生活リズムを整えましょう。今年もよろしくお願ひします。

【1月 身体計測の日程】

9日（金）5年生、6年2組
5・6・7・8組
13日（火）2年生
3年生
14日（水）1年生
4年生
6年1組・3組



«おねがい»

たいそうふく き
★体操服を着てきてください。

かみ け あたま うえ うし むす
★髪の毛は、頭の上や後ろで結べ



ください。身長が正しく測れません。



←こんなふうに

むす
結んでね！

1月の保健目標 『手をきちんと洗おう』

上手な手洗いができるかな？

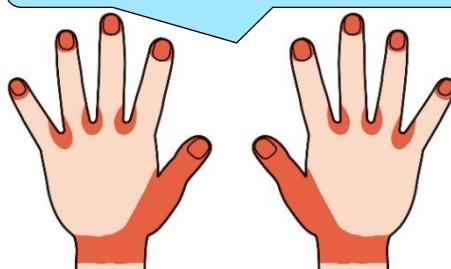
☆しっかりせっけんを泡立てる

☆つめ、指と指の間、親指、手首も洗う

☆30秒くらいかけて洗う

☆きれいなハンカチでふく

あら のこ おお き あら
洗い残しが多いところに気をつけて洗おう！



！注意！せっかくきれいに手洗いしても、服や髪の毛で手をふいてしまうと、手洗い前と同じ状態になってしまいます。また、汚れたハンカチもばいきんがいっぱいです。予備のきれいなハンカチをランドセルに入れておきましょう。

手洗いはタイミングも大切です！～手洗いの6つのタイミング～

そと 外から 中（教室）に入るとき



せきやくしゃみ、

はな 鼻をかんだとき



しょくじ 食事の前



あと そうじの後



あと トイレの後



やす じかん あと きょうゆう 休み時間の後や、共有



ハートメディア コラム

4コママンガ

たいちようふりよう げんいん 体調不良の原因は？

① ほけんしつにて…

どうしたの？

きも わる 気持ちが悪い…。

どうしてだと思う？

ね 寝るのが遅かったから。

おそ 遅くなるまで なに 何をしてたの？

ゲームをしていた。

よく遅くなるの？

まいにち うん。ほぼ毎日。

じかん みじか ゲームの時間を短くするのはどう？

② やめたくても、やめられないんだよね…。

どうなの？

③ ゲームがしたくなるのはどんなとき？

なんとなく… でも、いやなこと とき おお があった時が多いかも…

④ ストレス解消の方法として「ゲーム」を選んでいるんだね。

でも、その「ゲーム」自体がストレスになっているかもしれないよ。

ゲームが
ストレス！

みなさんも、こんなことがありませんか？

ストレスによる心と体の反応は自然なことで、必ずしもマイナスな影響ばかりではありません。そして上手に対処することで、症状を和らげたり、プラスの力に変えたりすることができます。趣味でリラックス、友達や家族に相談するなど自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう！