

1月の保健行事

令和7年度1月号

一宮市立大志小学校

はつか か にち もく にち さん じきゅうそうきろくかい
20日(火) 22日(木) 23日(金) 持久走記録会があります

じきゅうそう こころ からだ 持久走で心も体もたくましく！～楽しく安全に走るために～



さむ ま じきゅうそう れんしゅう はし つづ
寒さに負けず、持久走の練習が始まりました。走り続けることは、
心臓や肺を強くするだけでなく、「最後までやりとげる」という強い心
も育ってくれます。大切なのは、誰かと比べるのではなく、「自分のペ
ース」を知ることです。

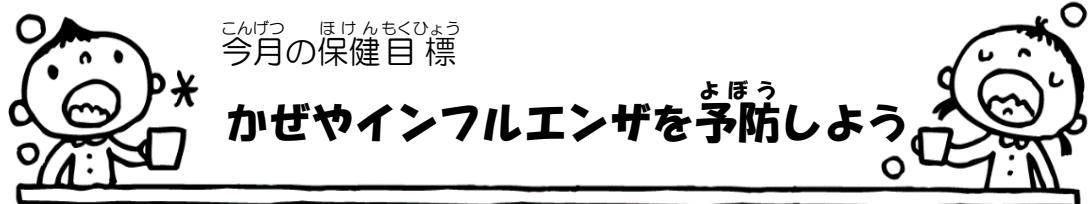
はし まえ からだ きょう ちようし
走る前には、必ず自分の体に「今日の調子はどうかな？」と聞いて
みましょう。朝ごはんはしっかり食べましたか？夜はぐっすりねむれ
ましたか？のどが痛かったり、体がだるかったりしませんか？
もし走っている最中に、急に苦しくなったり、めまいや胸の痛み、
吐き気などを感じたりしたら、無理をせず、すぐに歩きましょう。そし
て近くの先生に伝えてくださいね。



1月の保健行事



日	曜日	行事
13	火	じきゅうそうきろくかいまえけんこうしんだん ちゅうしゅつしゃ 持久走記録会前健康診断(抽出者)
14	水	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(1・2年生)
15	木	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(3・4年生)
16	金	しんたいそくてい ねんせい 身体測定(5・6年生)
26	月	しんでんすけんさ ねんせい 心電図検査(3年生)



ウイルスから体を守るために大切なのが「免疫力」です。免疫力を高めるポイントは、バランスの良い食事、十分なすいみん、そして持久走などの適度な運動です。また、手洗い・うがいでウイルスを体に入れないこと、教室の換気をして空気を入れ替えることも忘れずに行いましょう。外から帰ったあの習慣を徹底し、元気に冬を過ごしましょう。

からだの声に耳を傾けて

こえ みみ かたむ じつ わたし
からだの声に耳を傾けていますか？実は、私たちのからだは

つか やす だ
「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

●目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?

●おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、
うす ぎ からだ ひ 薄着したりして体を冷やしていない？

●朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない?
あさ すいみん じ かん た 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



子どもがアルコールを飲んではいけない理由

ほうりつ きりゅう しんたいてき あくえいきよう おぼ
法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかり覚えておいてください。



のう せいちょう はたら おお
脳の成長や働きを大き
く妨げてしまうことも。



かんぞう おも ふたん あた
肝臓に重い負担を与えて
しまうおそれがある。



アルコール依存を引き
起こしてしまうことも。



まな い よく しゆうちゅうりょく さ
学ぶ意欲や集中力を
下げてしまうおそれ。