

# ほけんだより 1 月号

2026年1月

一宮市立

赤見小学校

●保健室●

## ＊＊あけましておめでとうございます＊＊

2026年になりました！今年もよろしくお願ひします。

冬休みは心と体をリフレッシュできましたか？今年はどんな年にしたいですか？

今年も1年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように！

## 放課の換気は、カーテンと窓全開で！

冬の季節の換気は、寒くてイヤだな…という気持ちもあると思うが、感染症対策のために、引き続き頑張りましょう！



教室の窓を全部開けて換気を行うと、

3～5分で教室内の空気が

入れかわります！

カーテンを開けるのを忘れずに

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手  
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク  
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとっ  
て体力をつけるのも大事。

## 保護者の方へ ～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合は、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声かけをお願いします。

