



お子さんと一緒に読んでください。

一宮市立小信中島小学校 1月号

あけましておめでとうございます。今年の健康目標  
は決まりましたか？毎日手洗い・うがいをする、早ね  
早起きをするなど、できそうなことから始めるといい  
ですね。今年も元気いっぱい健康にすごしましょう！



## がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

8日（木）～20日（火） 身体測定 1～6年生  
30日（金） 心電図検査 3年生

体操服を忘れずに！

**まつすぐ** するだけで 背中を

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

# ことし ねんかん けんこう 今年も 1年間、 健康にすごそう！

3学期が始まりましたね。まだまだ気持ちは冬休み気分…という人はいませんか？

大みそかにお正月、楽しい行事が続いて、つい夜ふかしをくり返してしまった人もいるかと思います。規則正しい生活リズムをとりもどすために、下のようなことを心がけましょう！



はや はや  
早ね早起きをする



あさ た  
朝ごはんをしっかり食べる



てきど うんどう  
適度に運動をする

そして、インフルエンザや冬に流行る感染症にからないように、引き続き予防をしていきましょう！特に手洗い・うがいはしっかり行いましょう。教室の換気も大切です。休み時間のたびに窓を開けて換気をしてください。



## ～ 手を洗うタイミング～

- 外から帰ったあと
- トイレのあと
- 食事の前
- そうじのあと
- たくさんの人があわせたとき



## ～ うがいをするタイミング～

- 外から帰ったあとは必ず。休み時間のたびにすると効果的。
- ぶくぶくうがいよりも、口を開けてガラガラうがいがいいよ。