



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！

背中を
まっすぐに
するだけで



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。

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？

おお 大みそかにお正月、しょうがつ たの 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
 かと 思います。きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズムをとりもどすために、した 下のよう なことを ころ 心がけま
 しょう！



はや はや
早ね早おきをする



あさ 朝ごはんをしっかりと た 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 ふゆ 冬に流行る は や 感染症にかからないように、ひ 引き続き つづ 予防をし
 ていきましょう！特に とく 手洗い・て あら うがいはしっかりと おこな 行いましょう。きょうしつ 教室の換気も大切で
 す。やす 休み時間の しかん たびに まど 窓を開けて あ 換気をしてください。かんき



て あら ～ 手を洗うタイミング ～

- そと 外から かえ 帰ったあと ○ トイレのあと ○ しょくじ 食事の まえ 前
- そうじ そうじのあと ○ ひと たくさんの人が さわる さわる ばしょ 場所を さわ さわったとき



～ うがいをするタイミング ～

そと 外から かえ 帰ったあととは かなら 必ず。 やす 休み時間の しかん たびにすると こうかてき 効果的。

ぶくぶくうがいよりも、くち 口をあけてガラガラうがいの方がいいよ。