

ほけんだより 1月



2026年1月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

げんき たの 楽しい ぶゆす 冬休みをすごすことができましたか？
ことし あさひにし 今年も朝日西のみなさんが、げんき 元気いっぱい、えがお 笑顔いっぱいですごせる
ことをねがっています。



こころ からだ がっこう 心も体も「学校モード」へスイッチオン！



1. 朝の「太陽パワー」をチャージ！

おきたらすぐにカーテンを開けて、朝日をあびましょう。寒いですが、パツとふとんから出よう！

2. 「朝ごはん」を食べる

朝ごはんは、体温を上げて、のうを働かすエネルギーになります。パンやごはんだけでなく、みそしるやスープなど温かいものも食べるとなおいいですね。



3. 夜の「スマホ・ゲーム」はお休み

ねる直前まで強い光（ブルーライト）を見ていると、のうが「まだひるま 昼間だ！」とかんちがいしてしまいます。ねる1時間前（できれば2時間まえ 前）には画面を見るのをやめて、リラックスする時間をつくりましょう。



ひさしぶりの学校で、思ったよりつかれがたまることがあります。次のことにも気を付けて、体も心も元気でいたいですね。

はやお 早寝でパワー充電！ ふゆ 冬も元気にスタート！



ふあん なにか不安なときは、じぶん 自分なりのたいしほう 対処法をみにつけよう。



たと 例えば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



寒さが本格的になり、インフルエンザやかぜが流行しやすい季節が続きます。

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。



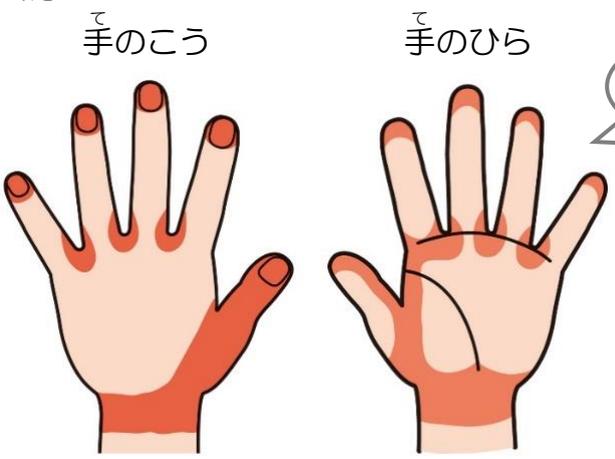
感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



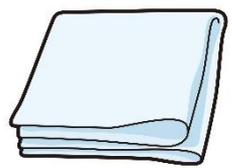
栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

手洗いを確認しよう！

洗ったつもりでも…



赤くなっているのが洗い残しやすいところです。



こちらも確認！ハンカチはポケットにありますか？

水はつめたいですが、手についているウイルスを石けんでやっつけましょう！

指と指の間



こすり合わせる

指先、つめ



手のひらでこする

親指



反対の手でねじる

手首

