

ほけんだより 1月



2026年1月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

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



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！

せいかつ ととの げんき がっこうせいかつ おく
生活リズムを整えて、元気な学校生活を送るためのポイントです。□に当てはまる言葉
を下の枠から選んで書きましょう。

1. あさ たいよう 朝の「太陽パワー」をチャージ！

お 起きたらすぐにカーテンを開けて、□をあげましょう。さむ
が、パッとふとんからでよう！



2. □ た □を食べる

あさ たいおん あ はたら
朝、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 ぬかいものも食べるとなおいいですね。



3. よる □ は、やめておく

ちやくぜん つよ ひかり
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。



おやつ スマホやゲーム ゆうひ 夕日 あさひ 朝日 あさ 朝ごはん



ひさ がつこう おも
久しぶりの学校で、思った
よりつかれがたまることが
あります。みぎのようなこと
にもきをつけて、からだ こころ
も元気でいたいですね。

早寝でパワー充電！ 冬も元気にスタート！



なにか不安なと
きは、自分なり
の“対処法”を
身につけよう。



たとえば…

- ・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

さむ ほんかくてき せつ つづ
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



そと かえ せつ て
外から帰ったら石けんで手
あら へ や かん き
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



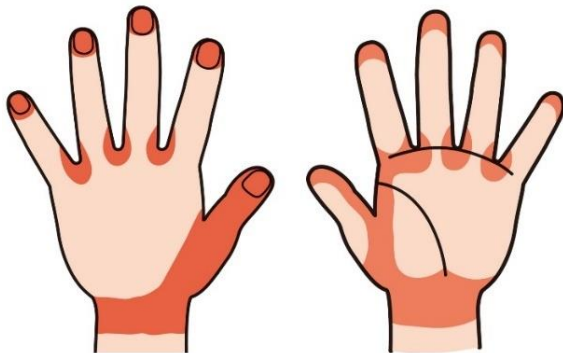
えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとつ
たいりよく だいじ
て体力をつけるのも大事。

て あら かくにん 手洗いを確認しよう！

あら
洗ったつもりでも…

て
手のこう

て
手のひら



あか
赤くなっているのが洗い残しやすいところです。
どこがあか か
どこが赤いか書いてみましょう。

みず
水はつめたいですが、て
手についているウイルスを石けんでやっつけましょう！

ゆび ゆび あいだ
指と指の間



こすりあわせる

ゆびさき
指先、つめ



て
手のひらでこする

おやゆび
親指



はんたい て
反対の手でねじる

てくび
手首



きれいなハンカチ
で拭こう！

