

# 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 くみ ぱん なまえ  
年 組 番 名前

元気で楽しい冬休みをすごすことができましたか?  
今年も朝日西のみなさんが、元気いっぱい、笑顔いっぱいすごせる  
ことを願っています。



## 心も体も「学校モード」へスイッチオン!

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. 朝の「太陽パワー」をチャージ!

起きたらすぐにカーテンを開けて、をあびましょう。寒いです  
が、パッとふとんから出よう!



### 2. を食べる

朝、体温を上げて、のうを働く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おいしいですね。



### 3. 夜のは、やめておく

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  
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  
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 夕日 朝日 朝ごはん



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。右のようなこと  
にも気をつけて、体も心  
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。



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。

じ ふん かんせんしようたいさく つづ  
自分にできる感染症対策をしつかりと続けよう



そと 外から帰ったら石けんで手  
あら 洗い。部屋の換気もしよう。

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

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

## 手洗いを確認しよう！

あら 洗ったつもりでも…

手のこう



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。  
あら のこ どこが赤いか書いてみましょう。

みす 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！

ゆび ゆび あいだ  
指と指の間



こすり合わせる

ゆびさき  
指先、つめ



手のひらでこする

おやゆび  
親指



てくび  
手首



きれいなハンカチ  
で拭こう！



はんたい  
反対の手でねじる