

ほけんだより 1月

おおとしょうがっこう
大豊小学校
2026年
1月号



あたらし 新 しい年がはじまりました。みなさんにとって、笑顔がいっぱいの一年になりますように。今年もどうぞよろしくお願ひします。

1月は、よりいっそう寒さがきびしくなります。そして、感染症がはやりやすい季節です。しっかり手洗い・うがいをして、みんなで予防をしましょう。学校では、休み時間に窓を開けて、換気にも取り組みます。

生活リズムをとり戻そう

あさひをあびよう！



冬休みモードから、学校モードになかなか切りかわらない人はいませんか。朝、カーテンを開けて、日光をあびるようにすると、朝起きるのがだんだん楽になりますよ。

～1月の保健目標～ 寒さに負けず外で元気に運動しよう！

★運動をして、体も心もしっかりほぐそう。

★持久走大会は、自分のペースで取り組もう。

自分をたくさん応援しよう。

★冬の伝統遊びをやってみよう。



たこあげ



こままわし



はねつき



ゆきあそび

馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
ころ					

だれかに SOS をだすことや、相談をする力は、受援力（じゅえんりょく）といいます。健康を高める大切な力です。つらいときは、相談しやすい人に、ぜひ話してくださいね。

心の調子がよくないと思ったら、次のような方法をためてみましょう。

◆人に話す



◆好きなことをする



◆たくさん笑う



◆ゆっくり休む

