

はけんたより1月

れいわ ねん がつ にち もく
令和8年1月22日(木)

くまのだいさんしょうがっこ
熊野第三小学校

ことし どし うま おおむかし にんげん く
今年はうま年。馬は、大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物ですが、ける力が強いことから、悪いことをけとばすお守りとしている地域もあるそうです。

がっき はい
3学期に入ってから、インフルエンザなどの感染症の流行はみられませんが、腹痛を訴えて学校を欠席したり、保健室へ来室したりする人が増えてきました。寒さや食べ物が原因で起こることが多いので、体を冷やさない・石けんをつけて手を洗うことが大切です。



【ほけんのひろばより】

冬の服装について考えよう！



さむ つづ
寒い日が続いていますね。教室はエアコンやストーブで
おんど き
温度に気をつけていますが、教室の場所によっては寒く感じことがあるかも
しませんね。そこで体を冷やさない衣服の着方について考えてみましょう。

① 必ず下着を着る

したぎ き
下着を着ると、上着との間に暖かな空気の層ができ、保温効果が高まります。

なんと、4℃も暖かく感じます。



② 3つの首を冷やさない

くび ひ
3つの首とは、「首」「手首」「足首」のこと。そこには、大きな血管が通っているため、温めることによって血液が温まり、指先や足先の冷たさが治まるといわれています。

③ 上手な重ね着をする

たと したぎ ながそで
例えば、下着+長袖シャツ+セーター+上着などを着る。



ネックウォーマー、

てぶくろ くつした
手袋、靴下などで暖かくしましょう！

じきゅうそう がくしゅう はじ

持久走の学習が始まりました！

2月3日(火)の校内持久走記録会に向けて、
持久走の学習が始まりました。

持久走は、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動です。また、苦しさに負けずに走りきることで、体力だけでなく、精神力も養えます。「最後まで走りきる」「一生懸命走る」など、自分なりの目標をもってがんばってほしいです。

持久走は、ちょとした油断で、思わぬ事故につながります。

日頃から、体の調子をととのえておきましょう。

持久走のある日は、下のことをチェックしてみましょう。

持久走チャレンジウィーク(大休憩)のようす



○すいみんをたっぷりとりましたか？

○いいうんこが
出ていますか？

○準備運動を
しましたか？

○あさごはんは
しっかりべましたか？

○はきなれたくつを
はいていますか？



○ 体の具合の悪いところはありませんか？

病み上がりや体調が悪い時等は、無理をせずに見学しましょう。見学する時は、必ずお家の人に「持久走見学届」に記入してもらいましょう。

- ★ もし、走っていて、いつもと違う感じがしたり、苦しいなと思ったりしたら、無理をしないで走るのをやめましょう。
- ★ 走り終わった後、急に立ち止まらず、呼吸が整うまではしばらくの間ある歩きましょう。

ほけん しどう ようす 保健指導の様子

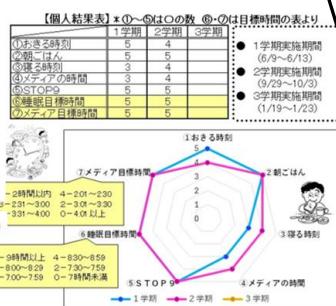
がつ しんたいそくていじ おこな ほけんしどう ようす
1月の身体測定時に行った保健指導の様子です。



どし ひょうき とうこう あいことば
うま年にちなんだ病気の予防 合言葉

1 生活リズムチェックシートの話

生活リズムチェックシート(2回目)									
筆 論 検 名前									
● あなたの朝食や夜の睡眠など、めでてをおうちの方に話し合ってきました。									
● あなたは「〇」でできなかった「×」をつけましょう。									
内緒	白付	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
6時	朝30分以上起きる	○ ○ ○	×	○	○	4 (1)			
朝ごはんを食べない	○ ○ ○ ○ ○	○	○	○	○	5 (2)			
朝ごはんを食べる	○ ○ ○ ○ ○	○	○	○	○	○	○	○	○ (6)
9時30分以上寝る	○ ○ ○ ○ ○	×	○	○	○	4 (3)			
2時頃まで寝る	○ ○ ○ ○ ○	×	○	○	○	4 (4)			
「STOP」(スTOP)をしない	○ ○ ○ ○ ○	○	○	○	○	○	○	○	5 (5)
● おうちのカロリーを願います。									
● これから「がんばろう」と思うことを書きましょう。									
● おうちのカロリーを願います。									



かいめ せいかつ
1・2回目の生活リズムチェック
シートの結果の振り返りをしま
した。合計点数を線で結んだグラ
フを見ることで、「がんばろうと
思うところ」を改めて確認する
ことができました。現在3回目の
期間中！振り返りを生かして取
り組んでいることでしょう。結果
たのが楽しみです！

2 生活リズムに関する話

(1年生)

睡眠に関する話

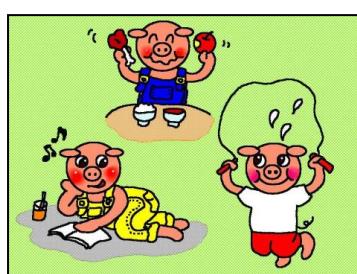
絵本の読み聞かせ



スマホを遅くまでして、遅刻して登園したねこすけくんが、生活リズムを整えて、早く登園できるようになったという内容の読み聞かせをしました。

(2年生)

生活リズムをととのえる 物語の読み聞かせ

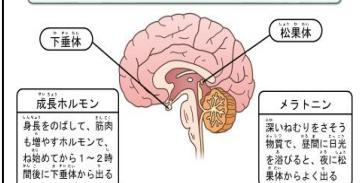


3匹の子豚のお母さんが「健康になる」ミッションを出し、睡眠・食事・運動を中心とした生活リズムを見直すという内容の読み聞かせをしました。

(3～6年生)

「うまくきたえて」と 睡眠・朝食に関する話

すいみんに関係するホルモン



すいみん ひつよう せいちょう
睡眠に必要な「成長ホルモン」と「メラトニン」の話、「脳」
「おなか」「体温」にスイッチが入る朝食の大切さについての話

どの児童も、生活リズムに関する話を真剣に聞いていました。

ふゆ あたた す おん かつ 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

あたた た もの の もの せつ しゅ 温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に

ゆっくりかかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして

筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



ひ き 冷えに効くツボ

(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



さんいんこう
「三陰交」

ゆうせん
「湧泉」

まちがいさがし

7

つのまちがいを
さがそう!



こた 答えは、保健室前にあります。