

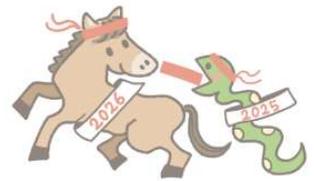
ほけんだより 1月

2026年1月8日
町田市立町田第一小学校
保健室

※お子様とお読みください

明けましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。冬休みの間、楽しい思い出ができた人も、ゆっくり休んで元気を取り戻した人もいるかもしれませんね。



今年の目標は決めましたか？新しい挑戦をすることも、今までの挑戦を続けることも、自分自身の大きな成長につながります。

目標をもって一日一日を大切に過ごせると良いですね。



1月の保健的行事

9日（金）から、身体計測（身長と体重の測定）を行います。体育着を着て計測しますので、**忘れずに持ってきてください。**測定後、けんこうカードを返却しますので、おうちの方に印を押していただき、グラフと健康生活の記録（冬休み）を記入して、提出してください。（6年生は、自宅で大切に保管してください。）また、身体計測の前に次の内容で保健指導（体や心の健康に関するお話）を行います。 ※保健指導の内容は、変更となることがあります。

月 日	曜日	保 健 的 行 事	
		身体計測	保健指導
1月 9日	金	6年生	レジリエンスを高めよう
1月13日	火	5年生	セクシュアルマイノリティってなに？
1月14日	水	4年生	自分の長所を見つけてみよう
1月15日	木	3年生	いろいろなきもち
1月16日	金	2年生	「フワフワことば」と「チクチクことば」
1月20日	火	ひまわり学級	プライベートゾーンってなに？
1月21日	水	1年生	プライベートゾーンってなに？

町一小の皆さん、冬休みからお帰りなさい。

長いお休みの後は、大人でもすぐに切り替えて頑張ることは難しいものです。

少しずつ学校モードに切り替えていけると良いですね。

学校が始まるのを楽しみにしていた人も、そうでない人もそれぞれのペースと一緒に頑張りましょうね。



1月保健目標 かぜや感染症を予防しましょう。



笑う門には福来る!!

皆さんは、日ごろたくさん笑っていますか?なかなか元気が出なくて笑顔になれない日もあると思いますが、笑うことは心と体に様々な良い影響を与えてくれるので、どうか皆さんがたくさん笑顔で過ごせることを願っています。

体を守る力(免疫力)が強くなる!
風邪や病気になりにくくなる!



大きく笑うと、呼吸が深くなって血管が広がりやすくなる!
血の流れがよくなって、体がポカポカになる!



リラックスする神経と元気に動く神経のバランスが整ってよく眠れたり、体の調子が整ったりする!



幸せホルモンがたくさんるので、気分がよくなり、不安な気持ちやイライラした気持ちが少なくなる!



記憶力がアップする!
脳の働きが活発になることで、新しいことを覚えやすくなる!



笑顔で健康に過ごそう!



生活リズムは **早起き** でリセット!



日の光を浴びると、体の中で「セロトニン」という元気や幸せを感じさせてくれるホルモンが増えます。そうすることで気持ちが元気になり、学校にいる間に疲れにくくなったり、集中力がアップします!



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。



また、骨を強くするために大切な「ビタミン D」が作られるため、健康な体作りにもつながります。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

