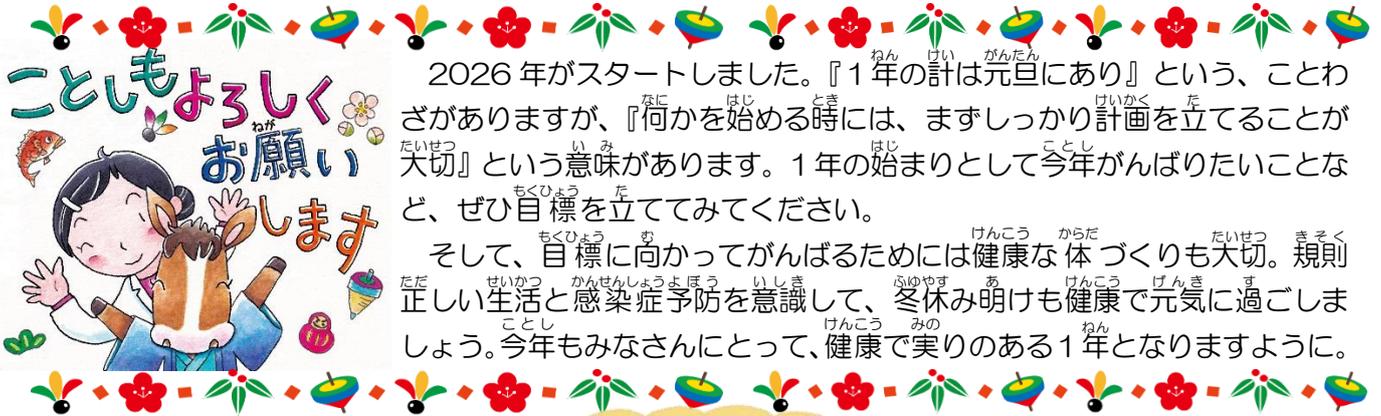


# ほけんだより



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R8. 1. 9



ことしもよろしく  
お願い  
します

2026年がスタートしました。『1年の計は元旦にあり』という、ことわざがありますが、『何かを始める時には、まずしっかり計画を立てることが大切』という意味があります。1年の始まりとして今年がんばりたいことなど、ぜひ目標を立ててみてください。

そして、目標に向かってがんばるためには健康な体づくりも大切。規則正しい生活と感染症予防を意識して、冬休み明けも健康で元気に過ごしましょう。今年もみなさんにとって、健康で実りのある1年となりますように。

## 1月の保健目標

かぜを  
よほう  
予防しよう



## おしらせ その1

身体計測をおこないます！

1月14日(水) 1・2年生

1月19日(月) 3・4年生

1月26日(月) 5・6年生



## おしらせ その2

1月21日(水)から25日(日)の5日間

「元気っ子生活習慣チェック」をおこないます！

日ごろの生活習慣を振り返って、続けるところや見直すところをチェックしてみましょう。詳しくはプリントを配付します。



## 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

- ❶ 1月1日
- ❷ 1月7日
- ❸ 1月10日

答えは❷の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと  
どうなる？

ボールに爪が  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
友達ちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

# からだもこころも元気な1年にしよう

まだまだ寒い日が続きます。  
冬ならではの気をつけるポイントも意識しながら、今年も健康で元気な1年にしましょう！

### 規則正しい生活をしよう

はやね・はやおき・あさごはんを合言葉に、いつも同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップしてかぜをひきにくくなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう

ポケットに手を入れたまま歩いて転んだり、暗くて車の運転手から見えずに交通事故に巻き込まれてしまったりなど、冬ならではの事故が多くなります。外を歩くときは安全に十分注意しましょう。

### 体を温めよう

体が冷えるとかぜをひきやすくなります。お風呂で湯船にゆっくりつかったり、外出時にはマフラーや手袋などを上手に使ったりして、体をしっかり温めましょう。

保護者の皆様へ

本年もよろしくお願ひいたします

## こんなときはお知らせください

- お子さまの体調について
  - ・冬休み中に大きなけがや病気があった場合
  - ・新たにアレルギー症状が出た場合
  - ・そのほか体調不良や気になることがある場合 など
- 変更点
  - ・緊急連絡先に記載している、お勤め先や携帯電話の番号の変更があった場合 など

冬休み中のけがや病気、健康面において、学校で気をつけることなどがありましたら、ぜひお知らせください。



今年度は例年より早くインフルエンザが流行し、市内でも学級閉鎖となる学校が多く出たようです。冬休み前の穂野南小は、感染症の大きな流行はありませんでしたが、まだまだインフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行る時季なので注意が必要です。保護者の皆様には、お子さまの体調管理や予防対策のご協力を引き続きお願いさせていただくこととなりますが、ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。