



令和8年

1月9日

岡本小 保健室

2026年になりました。今年もよろしくお願いします。今年1年、ケガや事故・病気に気をつけてすごしましょう。みなさんの毎日が元気で過ごせるよう、おうえんしています。



## けんこうもくひょう 健康目標をたてましょう！

みなさんは今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもすこしずつ努力をつみかさねていくことが大切です。そのためには健康な体と心が必要ですね。ほけんしつのおかだせんせい（岡田先生）は2024・2025年と「こまめに水分補給をする」という目標を立てました。おかげで、これまでは1日にお茶や水を飲む事が多くてもペットボトル1本程度（500 ml）だったのが、今では1ℓ飲むようになりました。（人間のちょうど良いと言われている水分補給の量は飲み物だけで1～1.2ℓです。）

2026年は「週に2～3回は運動をする！」にします。お休みの日はおうちにこもってしまい、ソファに座っていることが多いので、運動をして、体力をつけたり、リフレッシュしたりしたいなと思いこの目標にしました。



### ほけんもくひょう 1月の保健目標 かぜをよぼうしよう



保健給食委員会では12月にインフルエンザが流行したため、「元気に冬休みをむかえよう・冬休みも元気にすごそう」という目標を立て、それに合わせて、かぜ予防を促す活動を行いました。

内容はおぼえていますか？

①手あらいは30秒しよう。

②マスクをはずすときは、ゴムを持ってはずそう。

③9～12時間で、免疫力（かぜを予防する力）を高めよう。

④換気、1時間に5分程度、対角線上に窓を開けよう。




以上4つでした。冬休みは4つを意識して健康にすごせたでしょうか？自分にもできることを考えて、

この後も保健給食委員会とかぜ予防をしていきましょう！

し せい ただ  
**姿勢を正しくしよう**  
がつ にち にち  
**1月19日～23日**  
ほ けんきゅうしょく い いんかい  
**保健給食委員会**



し せい たい そう  
**姿勢体操** 「グー・ペタ・ピンでよい姿勢」  
いすをひき、浅く腰をかけてから取り  
組みます。



①うでを耳につけて背すじをのばし、手のひらを上に向ける	②そのままゆっくり右にたおす	③ゆっくり左にたおす	④背中をそらす	⑤体を右にひねって、いすの背もたれをさわる
⑥体を左にひねって、いすの背もたれをさわる	⑦頭を前にたおす	⑧頭を後ろにたおす	⑨首を右にゆっくりまわす	⑩首を左にゆっくりまわす

さらに、保健給食委員会ではみなさんがこの**一年の始まりをシャキッと迎え、「よい姿勢ですぞう」**

という気持ちになってほしいと思い、「**姿勢体操**」と「**姿勢クイズ**」を作りました！

「**姿勢体操**」は毎日できそうなところだけでも続けてみましょう。きっと正しい姿勢が意識できるようになりますよ。また、一日中、ずっと正しい姿勢でいるのは難しいですね。そんな時は、授業の始めだけでも意識していくと、だんだん体が慣れて、できるようになります！

おかもとしょうがっこう **岡本小学校の姿勢の合言葉は、「グー・ペタ・ピンでよい姿勢」**です。

みんなでこの合言葉を心にとめて、がんばりましょう！



本年度も学校保健・学校給食委員会を下記のとおり開催いたしますので、参加を希望される方は、このお便りを印刷して、以下の申込書を1月23日（金）までに、学級担任まで御提出ください。

※委員の方には個別に開催通知を配付します。出欠は封筒で配付した個別通知にて御連絡ください。

1 日 時 令和8年2月12日（木） 13時10分～14時15分 予定

2 場 所 岡本小学校ランチルーム

3 内 容 ・ 学校給食、学校保健、元気っこ体力チェックについて

・ 学校眼科医より講話：「子供の目の病 ー 屈折異常・斜視弱視の早期発見と治療 ー

（学校眼科医 福島 一哉 先生）

----- き り と り -----

学校保健・学校給食委員会に出席を希望します。

1月23日×切り 担任⇒養護教諭

令和 年 月 日 参加者氏名

（児童氏名 年 ）

☆学校保健・学校給食に関して御要望や御質問がございましたら下記に御記入ください。