

ほけん たより 1月

2026.1 大部小

ほけんしつ

おうちの人と一緒に
読んでね

〇〇色の鼻水は...

寒いとき、カゼのときに
出る鼻水ですが、
どうやら体の状態がわかるらしい...!



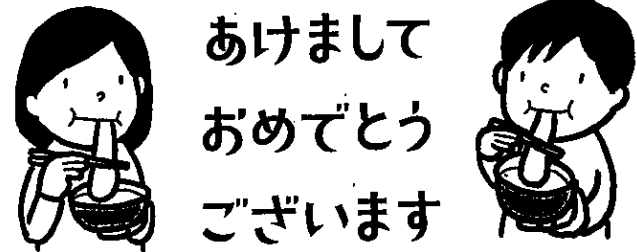
〈嬉しい鼻のかみかた〉



おさえて、
もう片方をかむ。



ゆっくり
しゃぶ
かむ。



あけまして
おめでとう
ございます

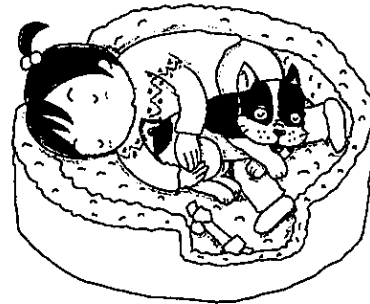
新しい年 2026年が 幕明けました。☆
みなさん、冬休みは 満喫できましたか？
今日から 3学期が 始まります。みなさん
が 学校に来るのは たんと 残り 51日です。

6年生はもう少し短いですね。1日1日を大切に... 元気に過ごしましょう◎

さむい... おきられない.....

1月、2月は 1年のうちで 最も気温が低くなります。

「寒くて、布団から出たくない...」と 仲井先生は 小学生
の頃 思っていました。今は 一緒に 寝ている 早起きの 子どもたち
に「ママ!ママ!」と 毎朝 6時に 起きられています◎ (本当はもう少し寝ていたい...)



とうめい <ul style="list-style-type: none"> サラサラ アレルギーのとき かぜのひき始め 	きいろ <ul style="list-style-type: none"> かぜのピーク 副鼻腔炎の 可能性も... 	にごり、たみどり <ul style="list-style-type: none"> 副鼻腔炎の 可能性大 受診がオススメ
しろ <ul style="list-style-type: none"> すこし ネバとする かぜのときに でる 	みどり <ul style="list-style-type: none"> すこし固まる 量が増えてくる かぜの治りはじめ 	あかまじり <ul style="list-style-type: none"> 鼻血 米粒程度の傷 打撲は炎症かも

×

ダメ! ゼッタイ!

- 鼻をすする
- 両方いっしょにかむ
- 思いきり強くかむ

+

朝起きられない人は
なんで起きられないと思う?
書いてみよう! ↓↓

【仲井先生の場合】

布団から出たくないも そんな朝は...

のび

ふとんの中で
ストレッチ!

カラダが 凝り固まって、
ふとんから出やすくなる◎

ふとんの中でくつろぎをばく! ♪

爪のびてない?

ほけんしつで けがの手当てをしていると、
つめが 長くなっている手が 弱くいて、気になっていま..

手の平側から
爪が 負えているなら
それは爪が 伸びているサイン!!

爪が長いと
どうなる?

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪で引っかいて
友達ちにケガを
させてしまう

子どもの爪は
大人よりも早く
伸びるよ。一週間に
一度くらいは切ろう!

どうしては 朝すきり 起きられるかな?
試してみようと思うことを書いてみよう!

大部小学校 先生の『2026年健康目標』

ほけんだよりに載せられなかった先生の分も保健室前に掲示しています。

見に来てみてくださいね♡そして、みはさんも自分の「2026年健康目標」をぜひ立ててみてください😊!! 仲井先生に教えてくれたら全力で応援しますよ!!

がんばる!!

大部小学校の先生方に

「2026年健康目標」を書いてもらいました!

どの目標が、どの先生の目標でしょうか?

答えは先生本人に聞くのが一番早いかも!

すいみん だい いち
睡眠第一

はやね
はやおき!



野菜をたくさん
食べる!

**おいしく食べて
カロリー消費**



コツコツ
継続する!

無理をせず
努力は大事

おかしを
食べすぎない!



仲間と思い切り歌って
ストレス発散!!
カラオケ最高!

なかよし広場で
なわとびをする!!

週3運動
腹8分目
すいみん時間目標8時間

**早寝・早起き・
朝ごはん!**

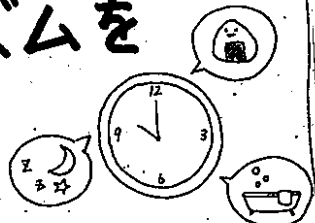
週3日走る!
それ、週1回走る!

笑う門には
福 & 健康 来る!!

ニコニコ



**生活リズムを
整える**



たくさん笑って
たくさん遊ぶ



3分いじり
動ける体になるため
なわとび二重とび
とびまくる!!

毎日走る!