

ほけんだより



令和8年1月8日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 11

あけましておめでとうございます。楽しかった冬休みが終わり、いよいよ1年間のまとめとなる後期後半が始まりました。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？「久しぶりに親戚に会ったよ！」「のんびり過ごせたよ！」など、楽しかった思い出話を聞かせてくださいね。



さて、今週は学校のリズムに体を慣らしていく大切な時期です。寒い朝は、つい布団の中にいたくなりますが『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、生活リズムのスイッチを『学校モード』に切り替えましょう。冬の寒さに負けない強い体をつくって、今年も1年元気に過ごしましょう！



みんなで 学校モードにきりかえよう！！

まだまだ冬休み気分が抜けない人も多いことでしょう。朝から遅刻せずに登校し、下校するまで元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることが大切です。遅くても今週いっぱい、冬休みモードから「学校モード」に切り替えましょう。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手を洗う。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養と睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

昨年引き続き、全国でインフルエンザが流行しています。

今年も今町小学校のみんなが元気に過ごせるように、①手洗い ②うがい ③換気 ④規則正しい生活を意識して過ごしましょう！

1月の予定

※こちらには、保健に関する予定のみ記載しております。その他の学校行事につきましては、学校だより、学年・学級通信をご確認ください。

実施内容	実施予定日	実施予定時間	備考
はついくそくてい 発育測定	がつじゅうよっか すい 1月14日(水)	こうじ ねんせい 2校時：5年生 こうじ ねんせい 3校時：6年生	そくてい び けっせき ばあい 測定日に欠席した場合、 ごじつ そくてい 後日に測定します。
	がつ にち もく 1月15日(木)	こうじ ねんせい 2校時：3年生 こうじ ねんせい 3校時：4年生	
	がつ にち きん 1月16日(金)	こうじ ねんせい 2校時：1年生 こうじ ねんせい 3校時：2年生	
かぶつせんこう フッ化物洗口	がつこのか 1月9日(金)から	13:20～13:30	まいしゅうかようび じっし 毎週火曜日に実施

じきゅうそうたいかい 持久走大会

じぜんじゅんぴ
事前準備が**安全と成功**のカギ

もうすぐ**持久走大会**！みなさんは一生

けんめいれんしゅう かさ
懸命練習を重ねているところだと思えます。

れんしゅう つちか じつりよく はつき
練習で培った実力を発揮し

きるためにも、またケガを
して残念な結果にならない
ためにも、覚えておいてほ
しいことがあります。



まずは軽いジョギングから

つめ ふうき からだ きんにく かた
冷たい空気で、体の筋肉も固まってしま
っています。まずは足踏みや軽いウォーキ
ング・ジョギングなどで体を温めましょう。

ストレッチを入念に

しっかりウォーミングアップをしまし
う。運動の前には、動きながら体の筋を伸
ばす動的ストレッチが効果的です。10～15
分くらい、時間をかけ
てしっかりほぐしまし
よう。



けんとう いの
健闘を祈っています！

1月27日(火)には持久走大会があり
ます。また、この持久走大会において1月
19日(月)～26日(月)の中休みに、
5分間走も始まります。

ふゆ
冬になり、おうちから水分(水筒)を持
ってこない人が増えてきました。

すいぶん
水分をこまめにとることは、汗で出てい
った水分を取り戻すだけでなく、のどや
からだ うるお かんせんしょう はだ かんそう ふせ
体を潤して感染症や肌の乾燥を防ぐこ
ともにつながります。

おうちから必ず水分をもって登校しま
しょう。

じきゅうそうたいかい れんしゅう せい
持久走大会で、練習の成果をしっかりと
と出せるように生活リズムも整えましょ
う！合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』

げん き はし じき きゅう そう たい かい 元気に走ろう！持久走大会

①なぜ水分が必要なの？

汗をかくと体から水分が失われるよ。

②いつ飲む？

走る前：コップ1杯
走った後：すぐに飲もう！
こまめに少しずつ

③おすすめの飲み物

水、スポーツドリンク、お茶など
冷たすぎない飲み物がおすすめです！

まいにち 毎日、おうちから水分を忘れずに持ってきてみましょう