

ほけんだより1月

令和8年1月8日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう

お正月気分から



脱出しよう!

あけましておめでとうございます

あたら ねん はじ ことし ねが
新しい1年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。

みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか?クリスマスやお正月など、イベントが続いて生活リズムがくずれてしまっている人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを戻しましょう。

2026年もみなさんが健康に楽しく過ごせますように。

姿勢を整えて“ウマ”くいく一年に

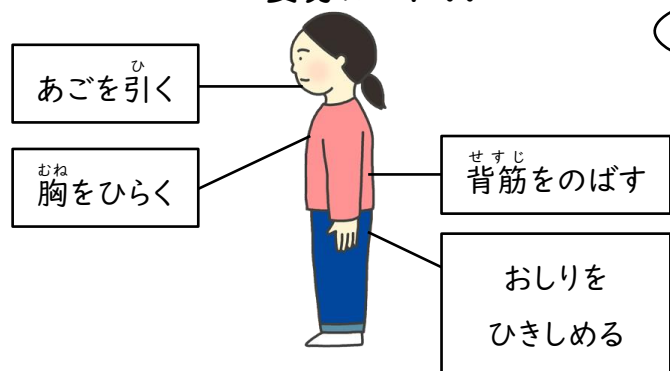
人は寒いと自然と体を小さく丸めてしまいます。その姿勢を猫背と言いますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

今年(うま)年です。馬(うま)といえば、ピンと美しい姿勢が印象的ですね。私たちも背筋をピンと伸ばして、元気に一年をスタートしましょう!

猫背でいると...

- 背骨が曲がる
- 腰が痛くなる
- 頭痛や肩こりになる
- 太りやすくなる
- 集中力が低くなる

いい姿勢はこれ!!



今年もきっとウマくいくよ!



つめ、のびていませんか?

つめには指先を守ったり、物をつかみやすくするための大切な役割があります。しかし、つめがのびていると、けがのもとになりやすいです。

つめが伸びているとどうなる?

ボールをキャッチするときに爪が割れるかも



人を傷つけてしまうかも



爪の中にばい菌がたまるかも



つめがのびるスピードは?

爪は1日に約0.1mm、一週間で約0.7mmのびます。一週間に一度は、爪の様子を見て、のびていたら切りましょう。

1月7日は「七草の日」

1月7日は「七草の日」です。古くから、この日に1年の無病息災(病気にならず、元気に過ごせること)を願って、7種類の野菜を入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。

1月9日の給食にも七草がゆが登場します。1年の健康を願いながら食べましょう。



2計測を行います

22日(木)	3時間目:3年生	4時間目:4年生		
23日(金)	1時間目:1年生	2時間目:6年生	3時間目:2年生	4時間目:5年生

★体操服を着て行います。髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。