

ほけんだより1月

2026年1月6日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.9

2026年が始まりました。今年もどうぞよろしくお祈いします。皆さんにとって素晴らしい1年になるよう、保健室から応援しています。
イベントごとの多い年末年始ですが、心と体をゆっくりと休めることができたでしょうか？気持ちを新たに、生活のリズムを整えていきましょう。



1月の発育測定を実施します

- 体操服で測定します。 ●頭の高い部分で髪を結ばないようお祈いします。
- 結果は後日、健康手帳でお知らせします。



1/7 (水)	9 (金)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
5年	6年	4年	3年	2年	1年

冬もぽかぽかに過ごそう

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

学校のけがで受診をされた方へ

お子さまが学校でけがをされた際に、災害共済給付申請の書類を受け取られている方は、書類がそろいましたら、提出をお願いします。

書類を受け取った方の中で、災害共済給付制度を利用しない場合には、お手数ですが、その旨をお知らせください。よろしくお願いします。

