

# ほけんだより1月

令和8年1月8日発行  
さいたま市立馬宮東小学校

保健室

新しい年が始まりました。今年1年はどんな年にしたいですか?「1年間、健康に過ごすぞ!」など目標を決めてみてもよいかもしれません。

さて、冬休みも終わり、学校生活が再スタートしました。生活リズムは整っていますか?早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、寒い朝も元気に登校しましょう。



1月の保健目標

## 空気の入れかえをしよう

寒い季節は窓を閉めたままになりがちですが、教室や家の中の空気はすぐに汚れてしまいます。空気がよどむと、かぜやインフルエンザのウイルスが広がりやすくなります。換気することで汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。

1時間に1回、5分ほど窓を大きく開けて換気しましょう。窓を2か所開け、空気の通り道を作ると空気が早く入れかわります。短時間でも効果があります。きれいな空気で、元気に過ごしましょう!

暖房を使うときも、時々窓を開けて換気をしましょう。二酸化炭素やウイルスを減らすことができます。

## きむーい季節 事故やケガを予防するために



雪が降った日や道路が凍ってしまった日は、滑りやすいです。足元に注意してゆっくり歩きましょう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだ時に手をつけず、大けがにつながってしまいます。手袋を使いましょう。



寒い冬は体が固まりがちです。急に動くとけがをしてしまうかもしれません。準備運動をしっかりしましょう。



令和8年1月8日発行  
さいたま市立馬宮東小学校

保健室

## 体が喜ぶ

## ホットな対策

寒さが一段と厳しい季節になり、「今日は体調があまりよくないな~。」と感じることはありませんか?もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で体を温め、冷えを取りましょう。

### おすすめのホットな対策!!



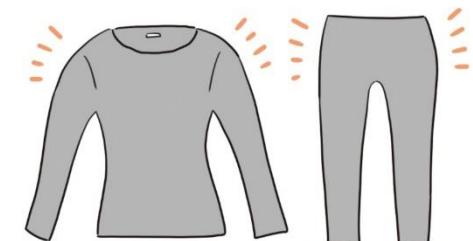
ホットドリンクを飲む



湯船につかり、お風呂で温まる



3つの首(首、手首、足首)が冷えない  
ように、マフラー、手袋、靴下を使う



下着で保温する

### ~保護者の方へ~

#### ● 緊急連絡票の変更・修正について

緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか?(仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わったなど)お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応などについて、早急に相談することもありますので、必ず連絡がつく連絡先を連絡帳等でお知らせください。

#### <1月の保健行事>

1月13日(火) 発育測定1・2年生

1月14日(水) 発育測定3・4年生

1月15日(木) 発育測定たんぽぽ

1月16日(金) 発育測定5・6年生

1月22日(木) 学校保健委員会「8020歯の健康教室」学校歯科医による講話

たいそうぎじゅんびをお願いします。

髪を結ぶ場合には、身長測定の妨げにならない  
ように低い位置で結ぶようにしてください。。

