



令和8年1月22日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

あたらしい 年がはじまりました。「元気にすごすこと」を目ひょうに、えがおいっぱいのにしにしましょう。

1月のほけん目ひょう

ことし いちねん げんき
今年も一年、元気にすごそう！

げんきもく
元気目ひょうをたてましょう！

ふゆやす あ せいかつ おこな ふゆやす あいだ なが じかん あさ
冬休みが明けてすぐに、生活しらべを行いました。冬休みの間、ねるのがおそかった、長い時間ゲームをしていた、朝や
ひる は ひるの歯みがきができていなかったという人もいるかもしれません。自分自身の生活をふりかえりながら、今年一年を元気に
すごすための目ひょうを立ててみましょう。

ことし げんきもく げんき
今年の元気目ひょう（元気にすごすためにがんばりたいこと）



かぜを知って うまくふせごう！ うまくなおそう！！

まだまだ寒くかぜのはやるきせつがつづきます。かぜのことをよく知ってひかないようにしましょう。



かぜってなに？

ウイルスがのどや鼻から 体に入
って、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・
のどのいたみ・せき・発熱などの
しょうじょうを引き
おこすことだよ。



かぜを早くなおす方法は？

とにかく、しっかり休もう。
体を休めてウイルスとたたかう
『めんえき』のはたらきを活発に
しよう。



かぜのとき、

おふろに入ってもいいの？

熱が高くて、体力があると
きは入ってもいいよ。体があたた
まることで『めんえき』
も活発になるよ。
湯冷めしないようにね。



かぜでも

ごはんを食べたほうがいいの？

食よくがあれば、食べたほう
がいいよ。温かくて消化によい
ものがおすすめ。
食よくがない時も、
水分はしっかりとろう。



かん気ってどれくらい

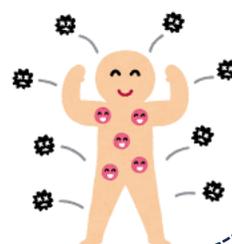
するといいの？

1時間に1回、5分くらいは
まどととびらを開けて、きれいな
空気に入れかえ
よう。



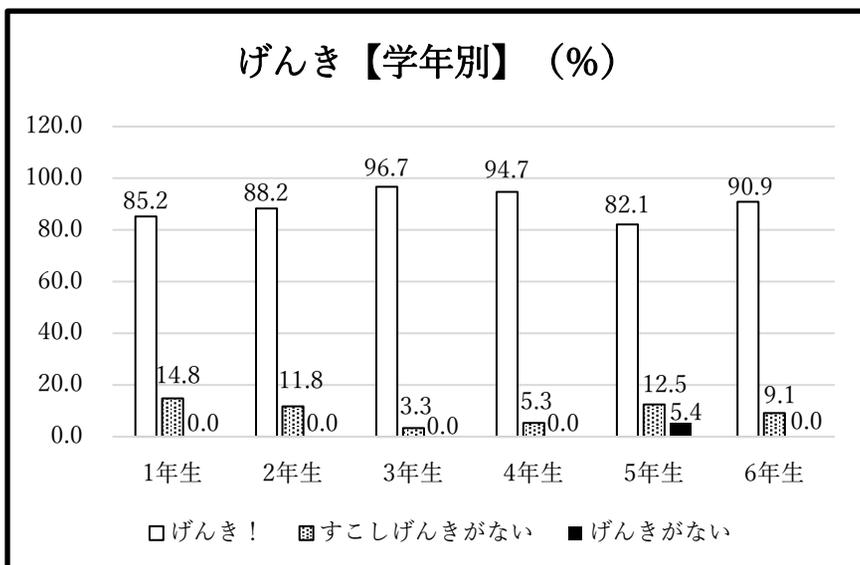
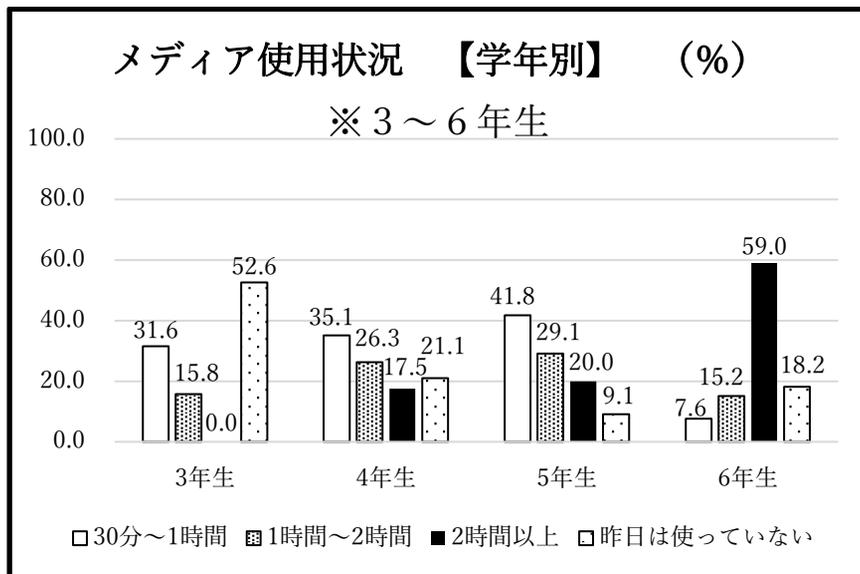
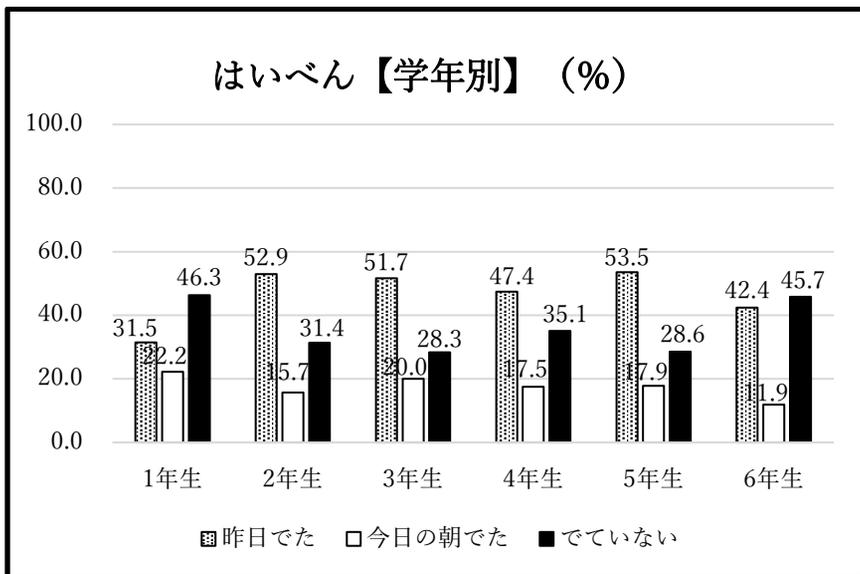
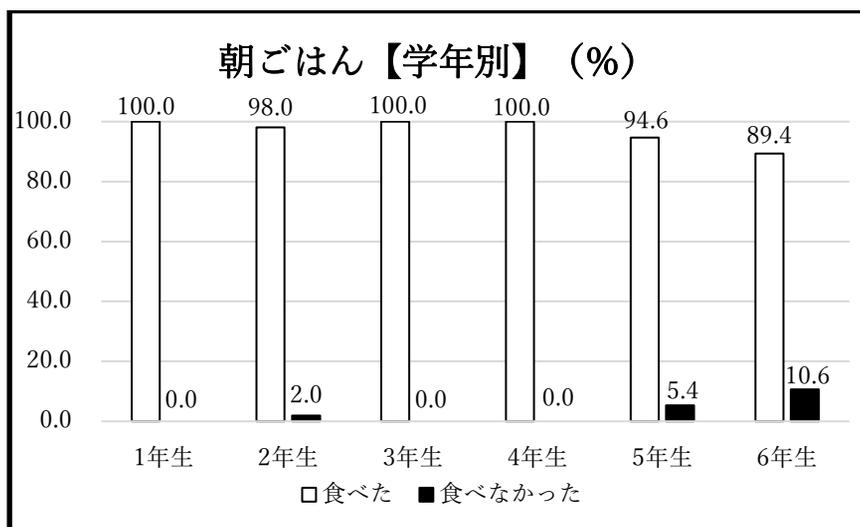
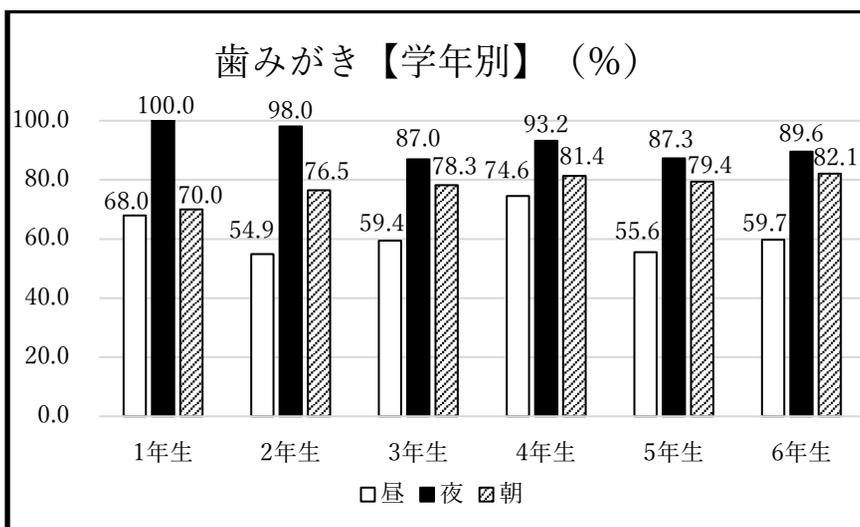
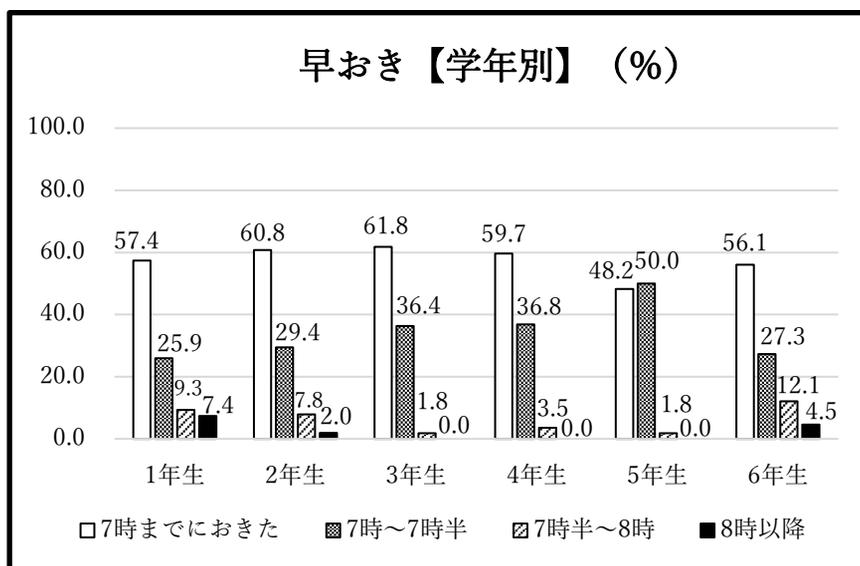
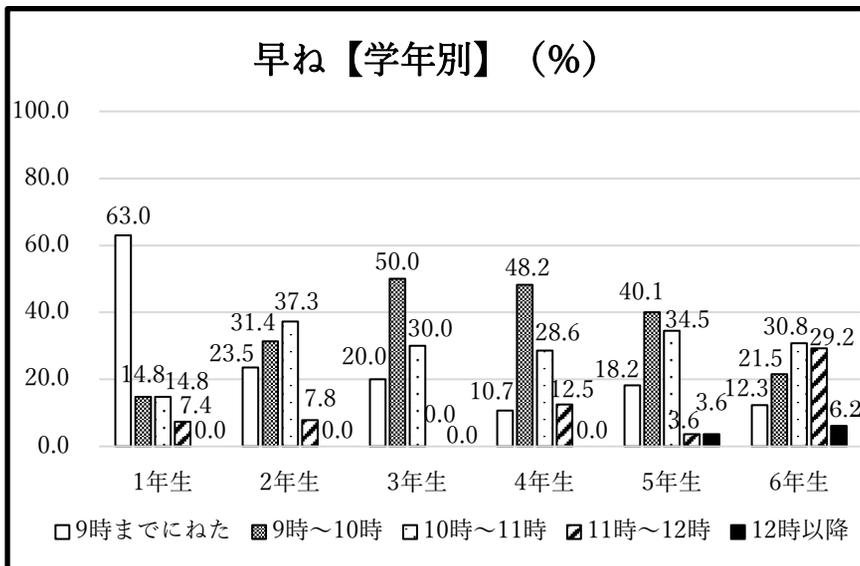
かぜをよぼうするには？

手あらい・うがい・じゅうぶんな
すいみん・バランスのよい食事な
ど、きそく正しい
生活が一番！
ふだんから
心がけよう。



保護者の皆様 1月7日(水)～9日(金)実施「生活しらべ」の結果より

1月の生活しらべの結果をお伝えします。前回、8月の生活しらべの結果と比べると、低学年は早く寝ることができていた児童が増えていましたが、高学年は就寝時刻が遅くなっている児童が増えていました。引き続き、ご家族のみなさんで早寝早起きの習慣作りに取り組んでいただければと思います。



高学年の児童については、メディアの使用時間が増えていました。就寝時間が遅くなったのは、メディアの使用が関係しているのかもしれませんが。1月の身体計測の前にメディアについて保健の指導を行いました。テーマは『デジタルデトックス』です。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

★チャレンジ! デジタルデトックス★

- レベル1：食事の時間、お風呂、トイレでは使用しない。
タイマーを使う（30分したらやめる）。
- レベル2：自分がどのくらい使用しているか調べる（スクリーンタイムをチェックする）。
- レベル3：寝る1時間前には、メディアの使用をやめる。