

すこやか

令和8年1月8日

ほけんだより 1月号

中太閤山小学校保健室

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに、学校モードに切りかえましょう。

「冬休みモード」から「学校モード」



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に眠くなって、早起きにつながります。

寒いときこそ、運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり、よい睡眠に。



朝ご飯を食べると、脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。バランスのよい食事を心がけましょう。

1月の保健行事

- 9日(金) 身体測定(1～6年)
- 13日(火) 視力検査(1年)
- 14日(水) 視力検査(3年)
- 15日(木) 視力検査(2年)
- 16日(金) 視力検査(4年)
- 19日(月) 視力検査(5年)
- 20日(火) 視力検査(6年)

お願い

- ・身体測定は、半袖体操服・短パンで行います。測定の日には着用してきてください。
- ・視力検査は、めがねを使用している人はめがねをかけて行います。当日持ってきてください。



<フッ素洗口・清潔検査>

14日(水)、21日(水)、28日(水)

*28日(水)は清潔検査のみ

*フッ素洗口の日の朝は、歯みがきを入念にお願いします。

3学期も

ホームメディアウィーク!

1月13日(火)～16日(金)

メディアを利用するときは、30cm画面との距離をとって、30分画面をみたら、30秒目を休める「30—30—30作戦」+寝る1時間前にはメディア利用をやめて、目に優しい生活を送りましょう。