

ほけんだより



令和8年1月8日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより1月号



みなさんの冬休みは楽しく過ごすことができましたか。新しい1年が始まりましたね。今年の干支は「うま」です。みなさんは2026年をどんな1年にしたいですか？勉強や運動、しゅみ、なんでも全力で取り組み、うまくいったと思える1年にしましょう。



せきエチケットをしましょう



せきエチケットとは？

インフルエンザやコロナウイルスなど、せきやくしゃみによって感染しやすい感染症を、ほかの人にうつさないように鼻や口をおおうことです。



★マスクをつける★

鼻からあごまですきまなく、しっかりとつけます。自分の顔の大きさにあったマスクをつけましょう。



★ティッシュやハンカチでおおう★

ティッシュやハンカチで鼻や口をおおうとウイルスが広がりにくくなります。

また、使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう。



★服のそででおおう★

手にウイルスが付くと、いろいろな場所をさわると、他の人にウイルスが広がってしまうので、手で鼻や口をおおうのではなく、服のそででおおうようにしましょう。

がっこう 学校モードに切りかえよう



やく しゅうかん ふゆやす おわり、がっき はじ 3学期が始まりました。ふゆやす 冬休みにダラダラ過ごしたり、つつい た 食べ過ぎたりしてしまっ た 人もいるかもしれません。そんな人も、がっこう 学校モードに切りかえましょう。



はや 早くねる



お 起きる

まいにちおなじかんに 毎日同じ時間に



あさ 起きたら日光を 浴びる



あさ 朝ごはんを食べる

がっこう 学校モード4つのポイント

1月の予定

- 8日 3学期始業式
- 9日 身体計測 (5・6年・けやき)
- 13日 身体計測 (3・4年)
- 14日 身体計測 (1・2年)
- 23日 第3回学校保健委員会
薬物乱用防止教室 (6年)



保健室からのお知らせ

第3回学校保健委員会 (薬物乱用防止教室)

を開催します

日時 令和8年1月23日 (金)

13:15~14:00

場所 マルチルーム

対象学年 6年生

講師 学校薬剤師

コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

