

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2026年1月号

2026年ねんがはじまりました。今年ことしはどんな年としにしたいですか？「〇〇にチャレンジ!」「〇〇をやりとげる。」など年としの初はじめに1年間の目標ねんかん もくひょうを立ててみてくださいね。

笑顔えがおと元気げんきいっぱいねんの1年になりますように。



ふゆ げんき
冬も元気いっぱい! けんこうにすごすために

ふゆ 冬ふゆのひえはらまきに 腹巻! ウイルスをやっつけよう! あたたかい飲み物の もの すいぶんで水分すいぶんほきゅう



からだ うご
体を動かすと、きもちがいいよ! あったかメニュー、いただきま〜す!



寒さむさもストレスになります。楽しいことたのを意識いしきして、ストレスをためないことも大事だいじですね!



ゲームをしたりスマートフォンを見ていたりして、
 ねる時間がおそくなっていませんか？生活リズム
 がくずれがちな人は、今年はずいぶん早ね早起きの
 習慣をつけることを意識してみてくださいね！

はや はやお
 早ね早起きをすると・・・

- からだがぐんぐん成長する。
- 病気とたたかう力が強くなる。
- 落ちついた気持ちになりイライラしない。
- 勉強や運動に集中できて、やる気がでる。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう

- 毎日だいたい同じ時刻にねて、同じ時刻に
起きる。
- ねる前に長い時間ゲームをしたりスマート
フォンやテレビを見たりしない。
- ねるときには部屋を暗くする。



にそくてい についでい
 二測定の日程

1月 9日 (金)	6年生	13日 (火)	5年生
14日 (水)	4年生	15日 (木)	2年生
16日 (金)	3年生	19日 (月)	1年生

※体着をわすれずに持ってきてください。

※髪を高い位置で結ぶと身長が正しくはられません。

髪は下の方で結んでください。

