



すくすくだより

1月

令和8年1月8日 大成小学校 保健室

かづ ほけん もくひじう
1月の保健目標

しつない かんき ちゅうい
室内の換気に注意しよう

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごすことができましたか？冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早めに取り戻すことが大切です。そこで、夏休みに引き続き、明日から「元気はつらつカード」に取り組みましょう。



元気はつらつカードについて

元気はつらつカード		
年 組		
冬休みは、元気に過ごせましたか。体調はどうだったですか。冬休みに生活習慣が崩れてしまった人は早く戻しましょう。かぜやインフルエンザが広がる季節です。生活リズムを整えて、筋肉から体を守る力・抵抗力を強くしておきましょう。3学期にはための準備です。毎日の生活を振り返り、自分で進んで「元気はつらつカード」に自分の感想を記入しましょう。 できだ〇 できなかた× (薦うんちについては、◎、○、△でこたえましょう。)		
1月9日(金)	1月13日(火)	1月14日(水)
1. 箱6: 30までに起きましたか		
2. 箱6: 朝ごはんをしっかり食べましたか		
3. 箱6: 朝ごはんをしたか ◎朝ごはんのうち△出かけた		
4. 箱6: はみがきをしてきましたか		
5. 元気に二日を始められそうですか (4~6年生ではできる人は記入) 5歳の人は、生活習慣の崩り、運動や目標を達成するために工夫できそうなどを書きましょう。 『例えは』(理由) ねむくつだるい (工夫できそうなこと) 昨日寝たのが、遅かったので、毎日早く寝る。	理由	理由
6. 食事の前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか	土夫できうこと	土夫できうこと
1月15日(木)に 担任の先生へ提出してください。		

実施日：1月9日(金)・13日(火)・14日(水)の3日間

提出日：1月15日(木)

冬休みはみがきカレンダーについて



提出日：1月8日(木) 始業式

保護者の皆様へ

冬休みの歯みがきカレンダーの御協力ありがとうございます。引き続き、御家庭での声かけをお願いいたします。

3学期の発育測定の日程(予定)

1月 9日(金)	ひまわり・6年
13日(火)	5年
14日(水)	3年・4年①
15日(木)	2年・4年②
19日(月)	1年



✓ 教室で体育着に着替えて、靴下は脱いでおきましょう。

✓ 髪型に気をつけましょう。頭の上で結ぶ髪型や大きなかぎりのゴムはさけましょう。

体育着の準備をしておきましょう。

がつ やくぶつらんよう ほう うしきょうしつ がっこうほけんいいんかい じっし 12月に薬物乱用防止教室と学校保健委員会を実施しました。



日 時：12月3日 (水)
 師：さいたまけんけいさつほんぶひこうぼうしちどうはん
 講演内容：薬物・飲酒・喫煙について
 参加学年：6年児童

法律で規制されている（使ってはいけない）薬物を使用することは、
 1回でも犯罪！持っているだけでも犯罪！

悪い誘いに誘われたときのポイント！

①はっきり断る

「ダメだよ」「やらない」

②その場から離れる

「用事があるから先に帰るね」

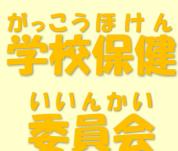
ルールや決まりをしっかり守ることで薬物犯罪から身を守れます

お酒を飲まない、たばこを吸わない、夜遊びしないなど



③大人に相談する

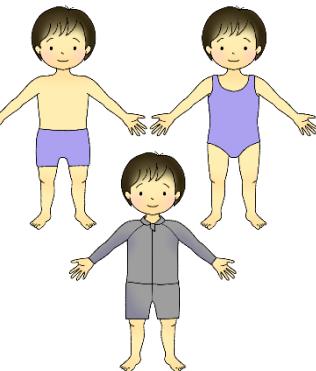
家族・学校の先生・警察



日 時：12月11日 (木)
 師：さいたまけんじょさんかい
 講話：「助産師から伝えたい みんなのからだと心」
 参加者：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、保護者、教職員、
 6年児童

プライベートゾーン

みすぎかくぶん
 水着で隠れる部分
 +
 うちじょくじこきゅうことば
 (食事・呼吸・言葉)
 いのちもと
 命の元があるところ



境界線



ともだちとの距離、
 ちかほう
 近い方がいい?
 はな
 離れている方がいい?

Q
A

からだに触る前に
 ことはさわまえ
 言葉できいて確認しよう！

もしいやだったら「いや！」
 い だいじょうぶ きら
 と言っても大丈夫。嫌われ
 いみたという意味ではないよ。
 「いや！」と言えなくても
 わるあなたは悪くないよ。

じぶんともだちたがこころたいせつ
 自分のもお友達のもお互いのからだと心を大切にしよう