

# 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

## 1月の保健目標 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		令和7年度	
<p>冬休みは、元気に過ごせましたか。体調はどうだったでしょうか。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は早く戻しましょう。なぜインフルエンザが心配な季節です。生活リズムを整えて、歯磨きから寝るまで「生活リズム」を強くしておきましょう。3学期はまとめた目標です。毎日の生活を振り返り、自分で「元気はつらつカード」に取り組んでみましょう。</p> <p>できた○ できなかった× (朝うんちについては、●、○、△で記入しましょう。)</p>			
1 朝6:30までに起きたか	1月9日(金)	13日(火)	14日(水)
2 朝ごはんをしっかり食べましたか			
3 朝うんちをしましたか			
4 朝、はみがきをしましたか			
5 元気に「1日」を過ごせましたか			
<p>(4~6年生であてはまる人は記入) 5が×の人は、生活を振り返り、理由や目標を達成するために工夫できそうなのを書きましょう。</p> <p>＜例えば＞(朝ごはん) ねむくてだるい(工夫できそうなこと) 前日寝たのが、遅かったので、今日は早く寝る。</p>			
6 歯磨き、トイレや家に入った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか			

●6の項目は下校後、1日を振り返ってから記入しましょう。

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。

●3日間の振り返りを書きましょう。おうちの人からも一言書いてもらいましょう。

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ざ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。

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。

**やくぶつらんよう  
薬物乱用  
ぼうしきょうしつ  
防止教室**

日 時：12月3日（水）  
講 師：埼玉県警察本部非行防止指導班「あおぞら」  
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」

③大人に相談する

家族・学校の先生・警察

ルールや決まりをしっかりと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



その誘い  
しっかり、きっぱり  
断ろう！

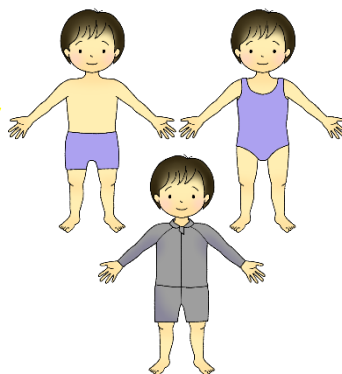


**がっこうほけん  
学校保健  
いいんかい  
委員会**

日 時：12月11日（木）  
講 師：埼玉県助産師会さいたま市地区思春期保健事業担当  
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**

水着で隠れる部分  
＋  
口（食事・呼吸・言葉）  
↓  
命の元があるところ



**きょうかいせん  
境界線**



お友達との距離、  
近い方がいい？

離れている方がいい？



からだに触る前に  
言葉できいて確認しよう！

もしいやだったら「いや！」  
と言っても大丈夫。嫌われ  
たという意味ではないよ。  
「いや！」と言えなくても  
あなたは悪くないよ。

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