

ほけんだより

1月

泉小学校保健室
令和8年1月7日
No.13

あ
明けましておめでとうございます。2026年がスタートしました。
ふゆやす たの す
冬休みは楽しく過ごせたでしょうか?この1年も、みなさんが健康で過
な
ごせることを願っています。今年もよろしくお願ひします。



★身体測定があります!

こんねんどさきご そくてい たいそうふく とうこう
今年度最後の測定となります。体操服で登校するようにしてください。
いちねんかん の あわ しょくけんさ おこな
この一年間でどれだけ伸びたでしょうか?併せて視力検査も行います。

	2限	3限	4限
8(木)	6年		1年
9(金)	3年	5年	4年
13(火)			2年

メガネがあ
る子は持って
きてね!



冬こそ姿勢に気をつけよう

「足を組んでイスにす
わる」「机ではおづえを
つく」「いつも同じ側の
手でかばんを持つ」「片
足にだけ体重をかけて立
つ」「横向きに寝ころがってテレビを見
る」などなど……思い当たる人はいませ
んか? これらはすべて体にゆがみをま
ねきやすい、悪い姿勢といえます。た
だ、すでにクセになっていて、無意識の
うちにやっていることもあります。寒さ
から背中をまるめがちな冬は、姿勢が悪
くなりやすい季節です。この時季こそ、
いつも以上に自分の姿勢というものに自
をむけ、体をゆがませてしまう悪いクセ
が出ないよう、注意したいものですね。



生活リズムをつくる3ステップ

① 毎朝、さまたった時刻に起きる
まいあさ じこく お
体内時計がリセットされ、心・体が
活動モードに切り替わる。

② カーテンを開け、朝の光を感じる
あさ ひかり かん
明るさを感じることが、脳の目覚めに
つながります。

③ 朝ごはんを食べる
のう ほきゅう たいおん あ
脳のエネルギーを補給し、体温を上げ
て、1日の活動の準備をします。便秘
解消にも効果的です。

まいあさ たいせつ す
毎朝の3ステップを大切に、過ごしてくださいね。



生活点検『いすみ元気っこカード』のお知らせ

長いお休みの間に、生活リズムがくずれてしまった子もいるのではないでしょうか。3学期も
元気に過ごすために、明日から1週間「いすみ元気っこカード」に取り組みましょう。
くわしくは裏面に書いてあります。おうちの方と一緒に読んでくださいね。



新学期が始まり、生活リズムを整えるために「いすみ元気っこカード」で、7日間の生活チェックを行いたいと思います。1月8日(木)～14日(水)までのチェック期間が終わりましたら、コメントの記入と、点数の確認をしてください。ご協力をよろしくお願ひします。

いづみ元気っこカード

★ 1月15日(木)に集めます★

できたら好きな色でぬろう！（できなかつたらぬらない）

年 番 名前

日ごろ	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)
6時半までに起きた (土日は7時までに)	△△ ▽▽						
朝ごはんを食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
朝ごはんの後、歯をみがいた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
夜ごはんの後、歯をみがいた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
1日1回、排便した	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
学年のめやす時刻までに寝た	☆☆ ★1・2年…9時まで ★3・4年…9時半まで ★5・6年…10時まで						
自分でからあいさつをした	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットの時間を、家族と決めて守れた	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
寝る1時間前は、ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットを使わない	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
1日の ぬれた数							

がんばったことやこれから心がけたいことをかきましょ



★おうちの人からのメッセージ

チェック②

チェック期間が終わつたら、コメントの記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

じとう
旧童のみなさんへ

まいにち てんけんこうじく 毎日、点検項目をチェックし、できたところのイラストに好きな色をぬりましょう。満点をめざして過ごせるといいですね。

1週間のチェックが終わったら、振り返りを書いて、1月15日(木)に学校へ提出します。