



1月

家庭数

ほけんだより

2026.1.8

(No.11)

東又小学校 保健室

今日から3学期が始まりました。冬休みには楽しいことがたくさんあったことでしょう。まだまだお正月気分な人はいませんか？冬休みモードから学校モードに切り替えて、体を動かして元気にすごしましょう！

1月の保健目標は



かぜを予防しよう



です

マラソン練習が始まります！

準備

1. 睡眠を十分とり、朝ごはんを必ず食べてこよう。
2. 朝の健康観察をして、体調が悪いときはおうちの人に相談しよう。
3. 手足の爪を切っておこう。足に合った靴をはこう。

練習中・後

1. 練習で、自分のペースを知っておこう。
2. こまめに水分をとろう。
3. 汗はタオルでふこう。
4. 走る前と後でストレッチをしよう。



1月の
スクールカウンセラー来校日



13日（火）9:00～16:45

29日（木）9:00～15:45



ちいさな相談事でもかまいません。
お気軽にお問い合わせください。



0880-24-0006



身体測定

実施しました

1月8日に実施しました。



結果は後日配付
しますので、
ご確認よろしく
お願いします。