



ほけんだより
1月号

令和8年1月8日
福井市下宇坂小学校 保健室



ホームページにて
カラー版を
掲載しています！

ほけんだより
QRコード



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

いよいよ新しい年がスタートします。今年も笑顔で元気よくすごせるように、
手洗い・換気・十分なすいみんの声かけをしながら、健康に過ごせるこつについて
お話をていきます。寒さに負けずにがんばりましょう。



1月の保健行事 身体測定



- 1月20日（火）3限目6年生、4限目4年生
- 1月21日（水）4限目5年生
- 1月22日（木）3限目1年生
- 1月23日（金）2限目3年生

正確な身長と体重をはかるために

- 半そで、半ズボンで測定します。
※ タイツは授業前にぬぎましょう。
- 長そでのはだ着はひかえましょう。
※ 長そでのはだ着はひかえましょう。
- かみの毛は低い位置で結びましょう。
結果は後日お知らせします。



風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。



【保護者のみなさまへ】

○性教育について学習します。

1月の身体測定の後に、性教育を実施します。発達段階に応じた興味や関心、身につけて欲しいことを、各学年に応じた内容で行う予定です。自分を守る知識を知り、正しい性への行動ができるように、ご家庭でも「性」について話し合う機会にしてください。

