

ほけんだより 1月号

令和8年1月8日 八幡小学校 ほけんしつ

からだ
体
こころ
心
げんき
元気
な1年にしよう



みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？体と心は3学期モードに切り替えていきますか？

早ね・早起き・朝ごはん、運動などをこころがけて元気に3学期をスタートさせましょう。

1月の
予定

16日 身体測定・視力検査
(全学年)

明けましておめでとうございます。2026年のスタートです。今年は午年。午年は前向きな行動や新しい挑戦が成長や成功につながりやすく、新しいことを始めるのによいタイミングだと言われています。2026年は何か新しいことを始めてみませんか？

感染症に注意！ インフルエンザ流行っています

予防の基本は「手洗い」「換気」



- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後
- 咳やくしゃみのあと



○1時間に1回5分以上
部屋の対角線上に空気の
通り道ができるように



インフルエンザは出席停止
(欠席にならない) 扱いになります。

冬は心も疲れやすい

自分も人も大切に

3学期は1年間のまとめとして、学習発表会、卒業式、修了式などたくさんの行事がありますね。1年間が終わることや新しい学年に向けての希望もあれば、不安に感じることもあります。



そんなときは、好きなことをしたり、ゆっくり休んだり、誰かに話してみたりするのはどうですか？気持ちを整理できたり、新たなことに気づいたりして、少しだけ軽くなるかもしれません。



おうちの人や担任の先生、保健室の先生もあなたの味方です。スクールカウンセラーというお話を聞くプロの先生もいます。困ったときにはいつも声をかけてくださいね。

