

◎お子さまと一緒に読みください◎

ほけんだよい



令和8年1月
春岡小学校
保健室

あたら
新しい年がはじまりました。2026年の干支は午(うま)です。馬は、挑戦・成功・
ひやく しょうちょう どうぶつ うま もくひょう む ちからづよ か ぬ
飛躍を象徴する動物です。馬のように、目標に向かって力強く駆け抜けることで、
おお せいこう よろこ え みな ねん もくひょう
大きな成功や喜びを得られることでしょう。皆さんの2026年の目標はなんですか?
もくひょう む いろいろ
か?目標に向かって、色々なことにチャレンジしていきましょう!



1月の保健目標 「外で元気に遊ぼう」

月 冬こそ体を動かそう♪

さむ き せつ
寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。
うんどう
運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効
か
果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



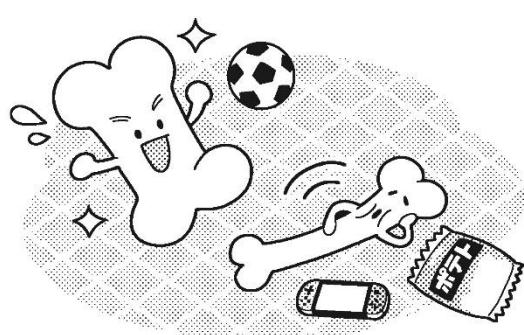
つかれて夜はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

あおぞらじかん ひるやす こうてい げんき あそ すがた
青空時間やロング昼休みには、校庭で元気に遊んでいる姿がみられます。おにご
っこ・ドッヂボール・バスケットボール・一輪車・なわとびなど、学年やクラスによって
さまざま あそ は や がつき そとあそ
様々な遊びが流行っているようですね。3学期もたくさん外遊びをしましょう♪



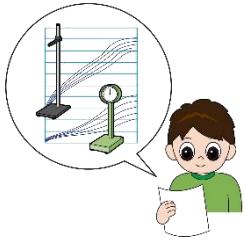
3学期の発育測定について

○ 身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきましょう。

令和8年1月9日(金) 5・6年

令和8年1月13日(火) 1・2年

令和8年1月14日(水) 3・4年、かがやき



※ 測定時に頭の上で髪の毛を結ぶと、正しく測れないので、横に結ぶか下の方で結んでください。

終了後、「成長のきろく」をお渡しします。お子さまの成長を確認し、押印の上提出してください。

は かいめ 歯みがきしらべ(2回目)をおこないます

6月に、1年生とかがやき学級は自宅で、2~6年生は学校にて歯みがきしらべをおこないました。

3学期は、1月23日(金)~1月25日(日)のうちのいずれかの食後に、自宅でおこないます。

磨き残しがある箇所をおうちの方と一緒に確認し、それぞれの判定と感想を記入してください。

歯みがきチェックカード 1年

☆赤くなった歯を同じようにぬりましょう☆

1回目 実施日 6月 15日(日)

自分の判定〇 きれい もう少し まだまだ

おうちの人の判定〇 きれい もう少し まだまだ

このカードは1年間使います。
大切にしましょう。

2回目 実施日 1月 日()

カラーテスターを2回やってみてみがきのこしは減っていましたか?感想を書きましょう。

自分の判定〇 きれい もう少し まだまだ

自分の感想

おうちの人の判定〇 きれい もう少し まだまだ

おうちの人の感想

赤くなったところがみがき残している部分です。赤くなったところに気をつけてみがきましょう。

歯みがきチェックカード 3年

☆赤くなった歯を同じようにぬりましょう☆

1回目 実施日 6月 12日(水)

自分の判定〇 きれい もう少し まだまだ

先生の判定〇 きれい もう少し まだまだ

このカードは1年間使います。
大切にしましょう。

2回目 実施日 1月 日()

カラーテスターを2回やってみてみがきのこしは減っていましたか?感想を書きましょう。

自分の判定〇 きれい もう少し まだまだ

自分の感想

おうちの人の判定〇 きれい もう少し まだまだ

おうちの人の感想

赤くなったところがみがき残している部分です。赤くなったところに気をつけてみがきましょう。

→しっかり観察ができた2名のカードを紹介します。

奥歯のみぞや歯と歯ぐきの境目、利き手側の歯は、磨きづらい場所のようですね。

◎後日、改めてお手紙を配付します。いつも歯科保健活動へのご協力ありがとうございます。