

# ほけんだより



令和8年1月  
春岡小学校  
保健室

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・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、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？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」

### ♪ 冬こそ体を動かそう ♪

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。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**はっさん**発散できる

おなかが**しょくじ**すいて**た**食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨が**きんにく**じょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

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・ドッジボール・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

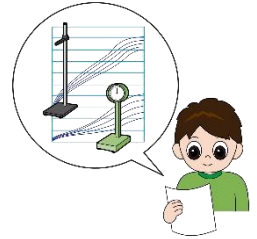
○ 身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてましょう。

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。

## 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○ ☐ きれい ☒ もう少し ☐ まだまだ

おうちの人の判定○ ☐ 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○ ☐ きれい ☐ もう少し ☐ まだまだ

自分の感想

おうちの人の判定○ ☐ 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(木)

自分の判定○ ☐ きれい ☐ もう少し ☒ まだまだ

先生の判定○ ☐ 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○ ☐ きれい ☐ もう少し ☐ まだまだ

自分の感想

おうちの人の判定○ ☐ 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。