



川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和8年1月8日

2026年が始まりました。今年の目標はたてましたか。どんな目標を達成するにもまずは健康な心と体が必要です。けがや病気に気をつけて今年1年を過ごしましょう。

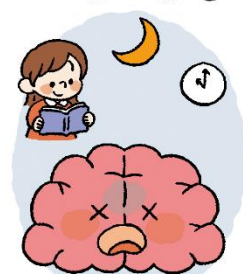


## 1月保健目標 かぜを予防しよう

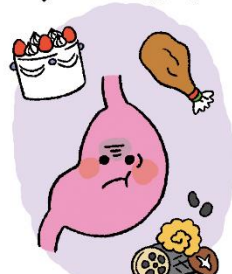
### お正月気分から脱出しよう！

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まります。お正月気分から抜け出せていない人はいませんか。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人はお休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

#### みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よ  
復  
か  
し  
で  
睡  
眠  
不  
足  
で  
す…



消  
化  
で  
忙  
し  
く  
て、  
休  
め  
ま  
せ  
ん  
で  
し  
た…



ゲ  
ー  
ム  
や  
メ  
デ  
ィ  
ア  
を  
た  
く  
さ  
ん  
見  
て、  
つ  
か  
れ  
て  
い  
ま  
す…

## 皮膚トラブルへの予防と対処

### 乾燥肌 対策は？

保湿クリームなどで、  
ていねいに皮膚の保  
湿をして、部屋の加  
湿を心がけよう。



### しもやけ 対策は？

手を洗ったあとは、  
しっかりとふき、外  
出するときには、手  
袋で保温しよう。



### 低温やけど 対策は？

カイロを使うとき  
は、直接肌にはつけ  
ずに、下着の上から  
はるようにしましょう。



## 自分を守るためにできること

冬になり、日が暮れるのが早くなってきました。暗くなると、周りの様子が見えなくなり危険も増えます。もし、下校中や遊びから帰る途中で知らない人から声をかけられたり触られたりじろじろ見られたりしたら怖い思いををすると思います。そんな時は「いやだ」と言ってその場から逃げ、安心できる場所に避難して大人に助けを求めてください。いざというとき、自分を守るのは自分自身です。



## はついくそくてい 発育測定があります

1月	9日(金)	4年生
	13日(火)	5年生
	14日(水)	6年生
	15日(木)	3年生
	16日(金)	2年生
	19日(月)	1年生

はついくそくてい  
発育測定のとときには・・・

- ・体育着を忘れないようにしましょう
- ・髪が長い人は、髪を耳の下で結んでくるようにしましょう

## 保護者の方へ

- ・冬休み中は、生活チェック表、カラーテストの取組、ご協力ありがとうございました。生活習慣が整いますよう、今後ともお子様への声掛けをお願いいたします。
- ・冬休み中に歯科、眼科などの受診をされましたら、受診報告書や連絡帳などで、保健室までお知らせください。
- ・1月21日(水)に地域学校保健委員会を開催いたします。テーマは「子どもの成長とこころの変化 ～思春期の心の変化との付き合い方～」です。参加をご希望される場合は、12月12日に配付いたしましたお知らせに、出席票がありますので、ご記入の上ご提出ください。