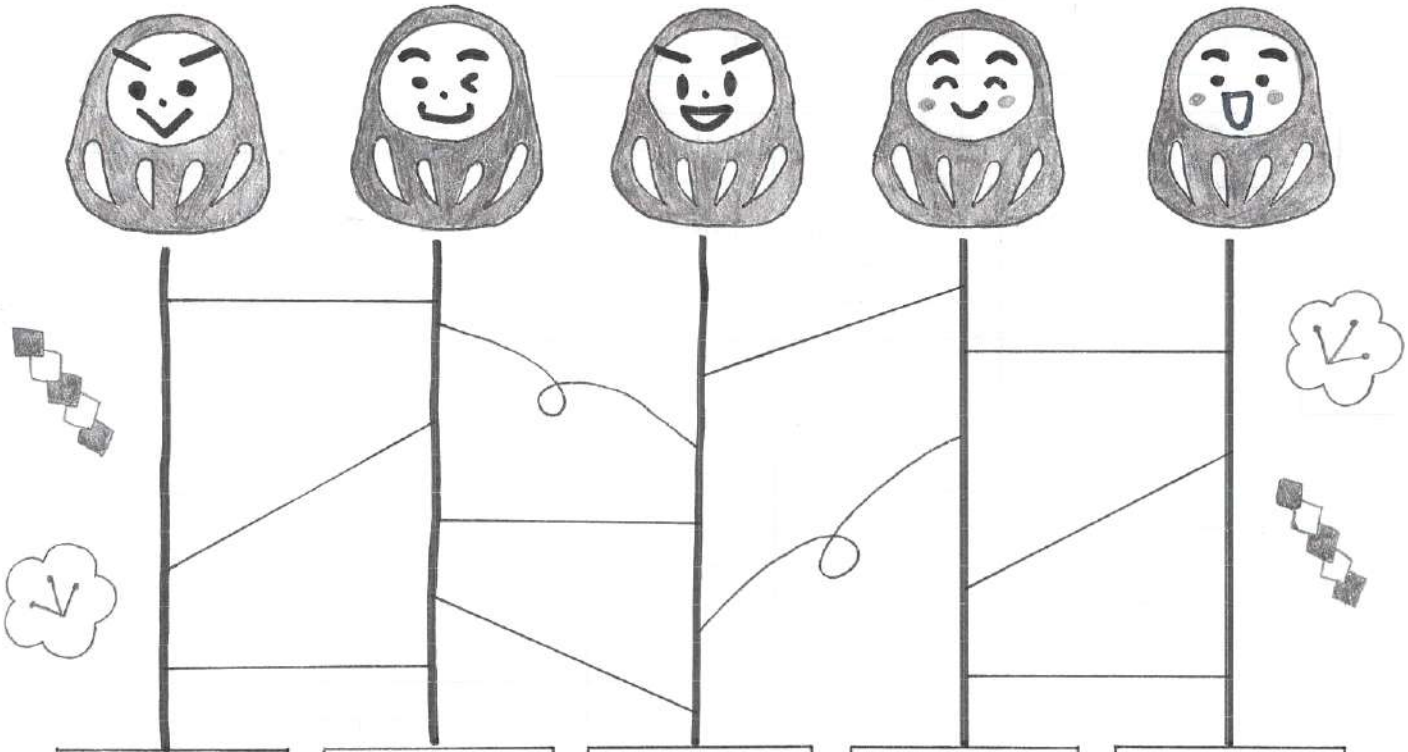
ほけんだより

2026．1．13
若草小学校
ほけんしつより

新春!! 健康おみくじ

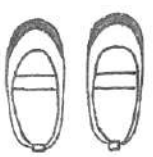
好きな顔のダルマを選んで
あみだくじをしよう！



末吉

しずかに階段をおりないと、大変なことになるかも…

ラッキーアイテム



サイズの あった
うわばき

吉

外で体を重かすといいことがあるかも。友だちをさそってみよう！

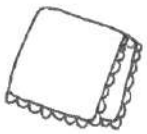
ラッキーアイテム

なわとび

中吉

石けんでていねいに手をあらうと、さらに運気が上がるよ！

ラッキーアイテム



おきにいりの
ハンカチ

大吉

あなたの笑い声で、まわりの人も幸せな気持ちになれそう♫

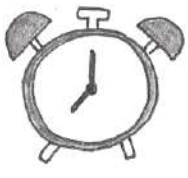
ラッキーアイテム

あたたかい
お茶

小吉

はやね・はやおきをしていると、テストでいい点がとれるかも!?

ラッキーアイテム



めざまし どけい

上手に重ね着、出来ているかな??

① 下着　② シャツ・ブラウス　③ セーター・トレーナー

「さむ～い」と　ガタガタ ふるえながら 保健室に やってくる人が います。着ている服を見てみると、ダウンも着て、トレーナーも着ているけれど 下着を 着ていなかったり、長ズボンを はいていても、くつしたが短くて足首が出ていたり、首が大きく開いている洋服だったり…。

もうちょっと 工夫すれば あたたかく過ごせるのになぁ～ と思うことが あります。

冬も 汗を かきますので、汗を吸ってくれて、体が水分で 冷えないようにしてくれる 下着を かならず 着ましょう。冬の下着は 保温の効果も あります。

しもやけ予防に!

さむさのため 血管が ちぢんで 血の流れが わるくなり、赤くなって はれ、かゆかったり いたかったり します。

ひび・あかぎれ予防に!

冷たく乾いた空気により、皮ふの水分や油分が 入って おこります。ひどいと 血が でます。

★ さむ～い冬の おすすめ アイテム ★

てぶくろ

けが予防に!

さむくて ポケットに手を入れていると 転んだときに手をつけず、大けがに つながります。転んでも 手ぶくろを していると 手の けがも 防いでくれます!

保健室では 一日に 何十回も 手を あらうので、私の手は ガサガサ…。

そこで! 今年の目標の ひとつは **ハンドケア** 手あらいを がんばりつつ、みんなも 手ぶくろや ハンドクリーム などを 使って、皮ふを 守ろう!!

今年も よろしく おねがいします!

のむら