

家

# ほんたよソ1月

川口市立安行東小学校 令和8年1月8日

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

今年1年間の目標を考えるときに、元気に毎日を過ごすための「健康目標」も一緒に決めてみましょう。

健康やけがに気をつけ、毎日を元気に過ごすことができるようにしていきましょう。

今年もよろしくお願ひいたします。

## 今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



今年の健康目標



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

髪の長い人は下の方で結んでね！



## 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいてとも友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

せいかつもくひょう おな  
生活目標と同じだよ！

## 《1月の保健目標》 寒さに負けない体をつくろう



# 寒さに負けない元気な体をつくるための「あいうえお」

冬休みに生活のリズム崩れてしまった人はいませんか？ 寒さに負けない元気な体をつくるために、下記のことを意識して生活しましょう。

### あ さごはん を食べよう！



朝ごはんを食べると、体温が上がり、眠っている体と脳が自覚めます。温かい食べ物もとれるといいですね。

### い ふく ちょうせい い 服を調整 しよう！



汗で体が冷えてしまうのを防ぐため、朝夕は少し温かい服装にして、昼間は1枚脱いで過ごすなど、自分で調整しましょう。

### う んどう しよう！



太陽の光をあびて昼間によく動くと、夜に眠りやすくなります。また、体があたたまり、免疫力もアップします。

### え が お で過ごそう！



笑うことで脳内ホルモンが分泌され、免疫力アップにつながります。作り笑いでも効果があるので、意識してみましょう。

### てき じょうほう し 敵の情報を知って、 じ ぶん けんこう じ ぶん まも 自分の健康を自分で守ろう！

