

家 ぽんぽんだよソ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、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。

今年もよろしく願いいたします。

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

Blank area for writing the health goal.



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 にじいる

髪が長い人は下の
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
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
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」

ふゆやす せいかつ りズム へた 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

を食べてよう！



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。

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。

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。

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
そうなので、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！

