



ほけんだより 1月



令和8（2026）年1月8日 大阪市立木川南小学校 ほけんしつ

あけましておめでとう
ございます

ことし
今年もよろしくお願ひします。
ふゆやす
冬休みはどんな過ごし方ができましたか。みなさんのお話をたくさん聞けることを楽しみにしています。

すいみんにはこんないいことがある！

みなさん、冬休みは毎日しっかり眠れたでしょうか。SNSやゲームなど、楽しいことがあると、ついよふかしをしてしまう気持ち、とてもよくわかります。ですが、自分のからだを大切にできるのは、他の誰でもない自分自身です。



「すいみん」をすると起こる「いいこと」について
しょうかいします。

すいみんを自分ごととして考えてみましょう。

いいこと①

きょう
今日おぼえたことを
きおくする



いいこと②

りよく
めんえき力アップ



「めんえきりよく」
とは、ウイルスや
きんから体を守る
ちから
力のことです。

いいこと③

せいちょう
成長ホルモンアップ



ねている間に、ほねや
きんにくを育てるため
の「成長ホルモン」が
たくさん分泌されま
す。

いいこと④

こころがやすらぐ



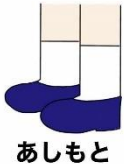
しっかりと寝る
ことできもちの
リフレッシュに
なります。

けがをしないために、どうする？

さむい冬も、外で元気にあそんでいる児童のみなさんをよく見かけます。運動することで体があたたかくなります。ですが、けがもまだまだ多く、最近、とくに頭や顔のけがが目立ちます。首から上にはたくさんのきけんがあるため、いそいで病院に行かなければならないときもあります。けがなく、安全に生活するために、3つのことをいしきしましょう。

①まわりをよく見ましょう

自分のまわりをよく見てみると、きけんなばしょやものにかならず気づくことができます。



あしもと



みち



ちかくのともだち



かべのむこう

②準備運動をしましょう

からだは、はげしい動きにすぐについていくことはできません。かならず準備運動をして、からだをととのえましょう。



③ルールをまもりましょう

学校では、自分1人ではなく、たくさんの人がいっしょに生活しています。みんながルールをまもれば、きけんなじこやけがも、ふせぐことができます。



もしもけがをしてしまったときは、
「大丈夫！」とひとりで決めず、
かならず近くの先生に
そう danış しましょう。

