

# ほけんだより1月

令和8年1月 大阪市立南田辺小学校 保健室

2026年がスタートしました！今年は、みんなはどんな一年にしたいですか。健康で元気いっぱい過ごせるように何か一つ目標をたてると充実した一年になるかもしれませんね。

3学期は次の学年へ進むための大切な学期です。規則正しい生活を心がけて、やり残したことがないように、振り返りながら過ごしましょう。



1月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう



## 体温を上げて元気に活動！



毎日、寒い日が続いています。「朝起きるのがつらい…」「外へ出かけたり、運動するのが面倒くさい…」と思っている人もいませんか。

そんなときは、体温をあげる行動を意識してやってみると、自然に活動的になり、午前中から元気に過ごせます。



体温を上げる行動

★朝ごはんを食べる【活動するためのエネルギーをチャージする】

★適度に体を動かす【血流がよくなり、筋肉がつくと体全体が温まる】

★重ね着をする【冷えを予防する】

★温かい飲み物を飲む【体の中から温まる】

★お風呂はしっかり湯船につかる【体全体を温める】



## 爪の健康〇×クイズ

**Q1** 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。  
〇か×か、どっち？

**A1** ×  
爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ています）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろうように、爪を切りましょう。



**Q2** 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。  
〇か×か、どっち？

**A2** ×  
子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



保健室でも爪が伸びている子をよく見かけます。ケガにつながる危険がある場合は、きちんと切るようにお話をしています。

特に冬になると手先が冷えていて、指先の柔軟性が低下するため、ドッジボールなどでつき指しやすく、爪が伸びている状態でボールが当たると大きなケガにつながる可能性があります。

1週間に1回、自分の爪をチェックするようにしましょう。



### 3学期の発育測定

1月13日（火）	6年生
14日（水）	5年生
15日（木）	4年生
16日（金）	3年生
19日（月）	2年生
21日（水）	1年生



今年度最後の測定です。自分の成長をしっかりと確認してくださいね。測定は、体操服で行います。忘れないようにしましょう。