



令和8年1月8日
所沢市立椿峰小学校
保健室

あけましておめでとうございます

2026年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

1月の保健行事【発育測定】

3学期の発育測定では、保健に関するお話をします。内容は、心とからだを大切にするための性のお話です。どのようなお話だったか、ぜひおうちの方にも伝えましょう。

日にち	学年	お話のテーマ
15日(木)	1年生	大切なからだ ～プライベートゾーンについて～
15日(木)	2年生	どこから生まれたの ～男女の性器のはなし～
14日(水)	3年生	へその緒ってなんだろう
13日(火)	4年生	性の多様性について
13日(火)	5年生	からだと心の距離感を考えよう
14日(水)	6年生	性被害に遭わないために

12月2日(火)のお話朝会にて、保健給食委員会が「よい生活とよくない生活」についての劇とクイズを発表しました！

2学期に入ってから、シナリオやクイズの内容を考え、小道具を準備してきました。お話朝会で、12月の生活目標「けんこうに生活しよう」について、クイズを通して理解することができました。



【保健給食委員会が考えたクイズ】

第1問：食事がかたよるとどうなるでしょうか。

第2問：歯ブラシの交換時期はいつでしょうか。①1週間 ②1か月 ③1年

第3問：夜更かしをするとどうなるでしょうか。①病気になる ②ストレスがたまる ③集中力がおちる

【正解】

第1問：栄養不足になる

解説 不規則な食習慣は病気のリスクを高めます。バランスのとれた食事を1日3食心がけましょう！

第2問：②1か月

解説 同じ歯ブラシを使い続けていると本来の効果が弱くなります。毛先が広がったら新しいものに交換しましょう！

第3問：全部

解説 睡眠不足は、心とからだに悪影響を与えます。9時間～12時間は寝るようにしましょう！