

ほけんだより 1月

今月の保健目標
ふゆ せいかつ あんぜん
冬の生活を安全に
すごそう

令和8年1月14日 NO.24 釧路市立大栗毛小学校保健室

今年もよろしくおねがいします



2026年になりました。冬休みは元気に楽しくすごせましたか？今年も、みなさんにとって大きな変化がある年になると思います。笑顔いっぱいの1年になるように、体もこころも元気にすごせるようにしていきましょうね！阿部先生は今年も保健室からみんなの成長と健康をサポートしていきます。よろしくおねがいします！

からだを学校モードに！ 朝の習慣をチェンジしよう！



朝10分はやく
起きてみる



朝バタバタしないよう
前の日に準備をする



朝ごはんのあとは
出なくてもトイレに座る



すいみんが大切！
はやめにふとんに入ろう

スケートの授業がはじまります

スケートで多いけがは「すべっころぶこと」だと思いませんか？ころんで顔や体をぶつけた人も保健室に来ますが、同じくらい多いのは「くつずれ」です。くつずれは、皮ふがこすれて傷になることです。スケート靴は固いので、ふだんの靴よりなりやすいのです。ですが、きちんと予防することができます。

それは…長い靴下をはくこと！ ふくらはぎくらいまで長い靴下だと、くつずれになりにくくなります。冬用の厚い靴下だとバッチリです。スケートのある日は忘れずに、はいてきましょう。



もし、忘れてしまった！という人は、保健室にある靴下を貸出することもできますので、はやめに声をかけてくださいね。

さむい冬 事故やのけがに注意しよう！



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くとき、だとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。