



2026年1月
八尾市立大正小学校

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いします

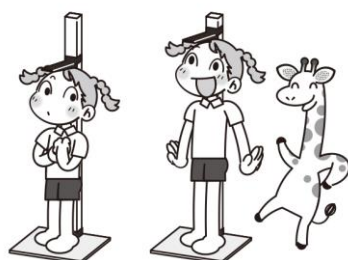
「今年こそ早ね早おき！」と決意した人、まだ続いていますか？ 運動不足と食べすぎて、体が「おもち」みたいに重くなっていないですか？ 寒い季節は動くのが面倒になりますが、体を動かすとポカポカして気持ちいいですよ！

「健康」は毎日の積み重ねです。今年も一緒にがんばりましょう！

1月の予定

二測定があります。測定の日、ポニーテールなど頭の上でむすぶ髪型はさけてください。

| | |
|----------|-------|
| 1月13日(火) | 二測定5年 |
| 14日(水) | // 6年 |
| 15日(木) | // 1年 |
| 16日(金) | // 2年 |
| 19日(月) | // 3年 |
| 21日(水) | // 4年 |



保健室からの

お知らせ

- 二測定の結果は「身体測定カード」でお知らせしますので、ご確認ください。
- インフルエンザや溶連菌感染症などの学校感染症にかかったら、出席停止になります。登校再開の際は、医師による「登校許可証」が必要ですので学校へ提出してください。(コロナウイルスの場合は、提出は不要です)

体も心も元気な1年にしよう

保健委員会で「換気グッズ」を作りました！

窓をあけて換気するとミャクミャクに会える換気グッズを、12月に各教室に配りました。学校中の教室で、寒さに負けず、意識して換気してもらえると嬉しいです！



冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下



「重ね着」で冷え防止！

重ね着すると、体温であたためられた空気の層がいくつもでき、冷たい外の空気から体が冷えるのを守ってくれます。室内で「あつい」と感じれば、1枚ぬいで調節もできます！

