



福山市立駅家西小学校  
ほけんしつ  
2025年(令和7年)  
NO.14 1月号



あけましておめでとうございます！  
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、けがや病気、事故に気を付けて過ごしましょう。

## ふゆやす 冬休み → → → がっこう 学校モードに切り替えよう！

冬休みが終わりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まってしまう。そこで、冬休みモードから抜け出す方法を紹介します。



まいにちおなじかんにおきる  
毎日同じ時間に起きる



おきたらにっこうあ  
起きたら日光を浴びる



はやね  
早く寝る



あさた  
朝ごはんを食べる



てきど うんどう  
適度な運動をする



### ある 歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

### 身体測定を行います！

|          |                 |
|----------|-----------------|
| 1/8 (水)  | ②6-1③6-2④5-1    |
| 1/10 (金) | ②5-2③4-1④4-2    |
| 1/14 (火) | ④2-1            |
| 1/15 (水) | ②2-2④1-2        |
| 1/16 (木) | ②3-1③3-2④1-1    |
| 1/17 (金) | ②ひまわり③たんぼぼ・こすもす |

・体操服で行います。身体測定のあとにはミニ保健も行います。  
・結果は「健康の記録」にまとめ持ち帰らせます。3学期のところに押印がサインをして、学校に提出してください。※6年生は提出せず、家庭で保管してください。