

ほけんだより 1月

2026年(令和8年)

1月7日

駅家小学校

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？
まだまだお正月モードから抜け出せない、頭がぼんやりする…

そんな人におすすめなのは「歩く」こと。寒さに負けず、まずは
一歩、家から出てみましょう。早いもので、今日から3学期。次
の学年に向けて、無理なく、だけど着実に一歩ずつ、前進しよう。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

① 1月1日 ② 1月7日 ③ 1月10日

答えは ② の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が
長いと
どうなる？

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友達ちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。



昔の七草を入れたおかゆを食べると、一年を元気に
過ごせるといわれています。

また、消化が良いので、お正月に食べ過ぎて疲れた
胃にも優しく、体を休める効果もあります。

昔の七草、すべて分かるかな…？

(昔が有名ですが、春夏秋冬、それぞれの季節に七草が
あるようです。興味がある人は調べてみよう。)

体の健康と同じくらい、心が健康であることも大切です。
適度なストレスは人を成長させますが、大きすぎるストレスや、
ストレスのためすぎは、体にも心にも悪い影響を与えます。

ストレスと 馬く 付きあおう



ストレス解消方法の例

- ・ポジティブな考え方にチェンジ
- ・好きなことに集中する あそび、読書、料理…
- ・リラックスする 好きな香りをかぐ、風呂に入る、深呼吸…
- ・感情を表現する 人に話す、ノートに書き出す…
- ・体を動かす ストレッチ、おどる、散歩…

どれが効果的かは人それぞれ。自分に合う方法を探してみよう。

(わたしは、あまーい飲みものを飲みながら推し活をしてストレス解消しています。)

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。
改めまして、下記のことにご協力をお願い致します。



◆マスクの持参について

感染症対策としてのマスクの着用は各個人の判断にゆだねられておりますが、給食当番や調理実習の際にはマスクが必要です。ランドセルに予備のマスクを入れておくよう、準備にご協力をお願いします。

◆受診・治療の結果について

健康診断後、結果のお知らせをお渡ししたご家庭で、冬休み中に受診や治療に行かれた方は、「健康診断結果のお知らせ」を提出、もしくは受診した旨を連絡帳などでご連絡ください。

また、健康状態に変わりがあったり、新たに配慮が必要なことがあったりする場合には、随時、担任または養護教諭までお知らせください。