

# （ほけんじごり）



令和7年度  
行田東小学校  
ほけんしつ

## 1月の保健目標

ふゆ けんこう かんが  
「冬の健康について考えよう」



## 1月の予定

7日(水) 身体測定(4, 5, 6年)  
8日(木) 身体測定(1, 2, 3年, あおぞら)  
★体操服を忘れずに持ってきてくださいね。



勉強の合間のリフレッシュ！

深呼吸をする

心が落ち込みます。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います。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

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きます。

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



## みんなの爪、長くなっていますか？

保健室には、爪にボールがあたって先が割れてしまって手当てに来る人がたまにいます。見ると、他の爪もだいぶ長くなっていて、早く切らないと危ないなあと思ってしまいます。今月は、保健委員会によるハンカチ・つめチェックがあります。普段から、爪は長くなる前に切るようしましょう！



## 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？

ボールに爪がはひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

つめ爪でひっかいてとも友だちにケガをさせてしまう

つめ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。