

ほけんだより



呉市立横路小学校
令和8年1月7日



新年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
お願いいたします。新しい1年がスタートしました。今年の干支は
馬です。前を向いて、ますます元気に、いろんなことがウマくいっ
年にしたいですね。

3学期は学年のまとめの時期です。1・2学期の間、心も体も
ぐんぐん成長したよころっこのみなさん、学年の総まとめと、
来年度への準備をするために、寒さに負けず、みんなで協力して
頑張っていきましょう。

早おきして、1日を気持ちよくスタートしよう

まだ 暗い

寒いよ



朝、気持ちよく起きて、おうちの人に「おはよう」とあいさつができて
いますか？中には、夏のころと比べると、早起きが難しくなっている人も
いるかもしれませんね。

新しい年、そして3学期のスタートにあたり、1日のスタートも大切に
したいですね。

早おきて トクしよう



- 体内時計がリセットされて、元気になる
- 成長ホルモンの働きが高まる
- 朝の光をあびることで、心が安定しやすい
- 朝ごはんをゆっくりおいしく食べられる
- ゆったりと準備して登校できるから、安全
- 夜、きもちよく眠気が来て、眠れる



3学期ははじめに
よころっこロン
登場予定です！

「よころっこ早おき宣言」

ぼくは・わたしは

時 分に起きます！

- そのために・・・
- () 目ざまし時計(アラーム)をかけます。
 - () 夜ふかしせずに、早く寝ます。
 - () 起こしてもらったら、すぐに起きます。

★おうちのかたも、部屋を暖かくしたり、
カーテンを開けたりするなどぜひご協力をお願いします！



1月の保健目標

生活リズムをととのえよう



先月には、東北地方で大きな地震がありました。改めて、防災への意識を高めましょう。

災害のとき
自分
にできること

1月17日は「防災と
ボランティアの日」。
災害から命を守るた
めの行動や、助け合
う心を思い出す大切
な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こる
かわかりません。そんなとき、
みなさんにもできることがあ
ります。地震のときは頭を守
るなど、大切なのは「自分の
身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることを
シミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心
にも体にも余裕があるときは、周りを
見回してみよう。
●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓
●物資などを運ぶ など
できることがあるかも。



～今年はこちらで元気いっぱい～

よころっこ

健康川柳大募集！



よころっこのみなさん、お正月、どんな健康目標をたて
ましたか？川柳や標語にして、教えてください。おうちの
人と一緒に考えてみるのもいいですね。保健室にも、用紙を
準備していますので、ぜひ書いて保健室へ出してください
ね。健康川柳は、保健室などに掲示して紹介します。

早ね早おき
たっぷり睡眠

3色そろった
朝ごはん

メディアとの
付き合い方

むし歯の
予防



心の健康

今後のスクールカウンセリング

- 1月30日(金) 午前・午後
- 2月19日(木) 午後

保護者のみ 親子で 本人のみ など対応できます。
その他ご希望があれば、いつでもご相談ください



よころっこ健康川柳

