



令和8年1月7日発行
三吉小学校 保健室

あたら とし はじ
新しい年が始まりましたね。みなさんは冬休みをどのようにすごしましたか？気持ちよく新年をむかえることができましたか？まだなんとなくお正月気分から抜け出せない人におすすめなのは「歩くこと」です。歩くと全身の筋肉が刺激されて、脳も自覚めて働き始めます。あたら ねん
新しい1年のスタートがウマくいくとよいですね。



13日(火)	はついそくてい 発育測定(4、5、6年)
14日(水)	はついそくてい 発育測定(2、3年)
15日(木)	はついそくてい 発育測定(1年)

※体操服・短パンで測定するので、忘れずに着てきましょう。

くつ下をぬいで測定するので、タイツの着用はさけてください。

※頭の上で髪を結ばないようにしてください。

26日(月)～30日(金) 色覚検査(希望者)

26日(月)～30日(金)の日程
で色覚検査を実施します。

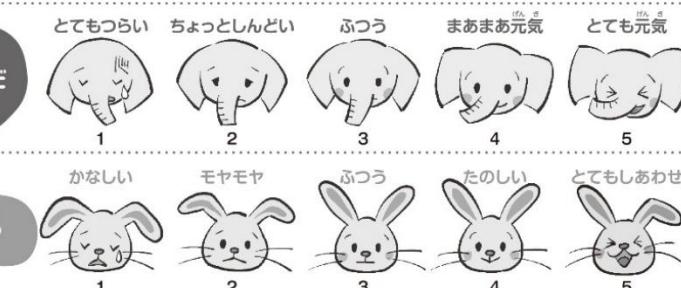
1年生のみ希望調査を配付しましたが、2年生以上の児童で色覚検査を希望される場合は保健室までお知らせください。

こことからだにきいてみよう！

じぶん こころ
自分の心とからだのちょうしを
し 知ることは大切なことです。
たいせつ
きょう あなたはどんな調子かな?
今日は
もし、「もやもやするな」「しんどい
な」と感じたら、うまく休けいを
と い 取り入れてね。

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



馬く 休もう



じんこきゅう
深呼吸をする

こころ
心が落ち着きます。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

つか
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて
からだ
体がすっきりします。

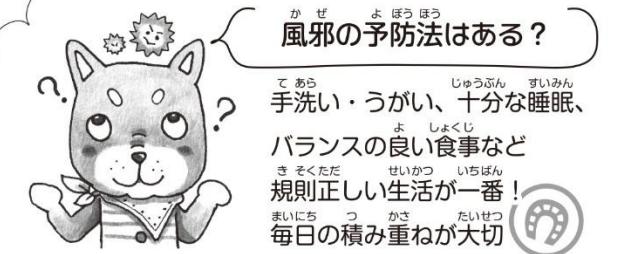
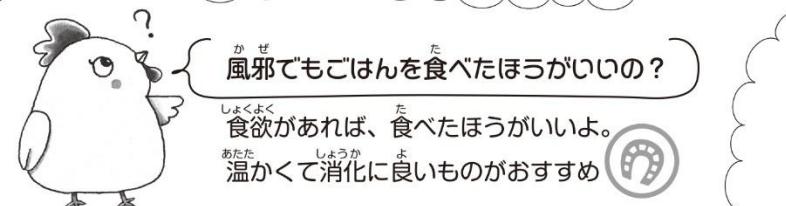
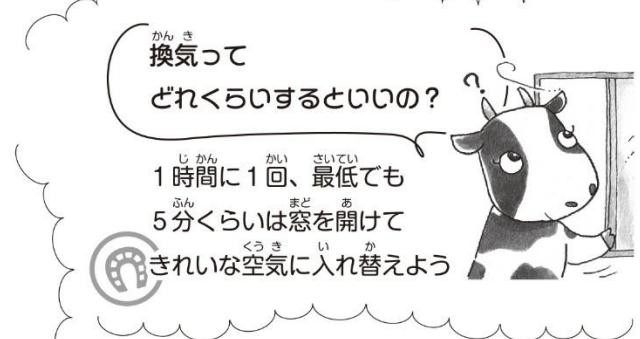
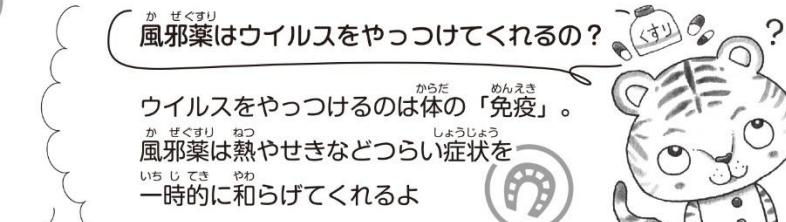
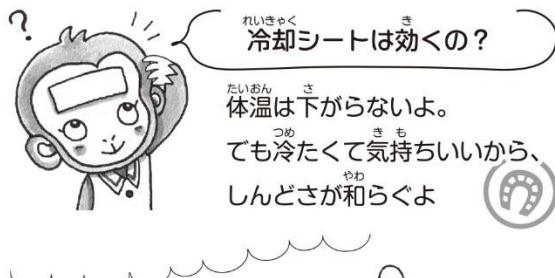
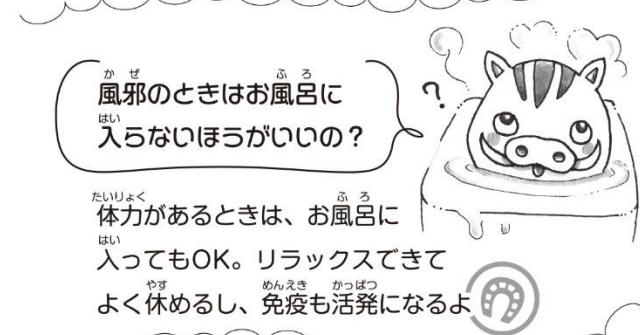
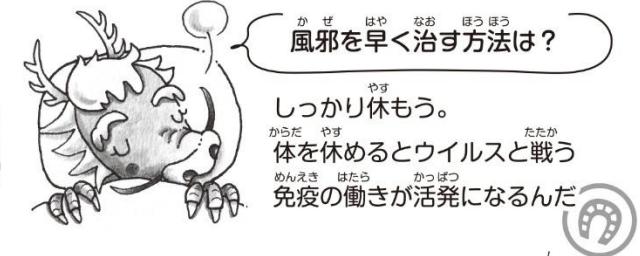
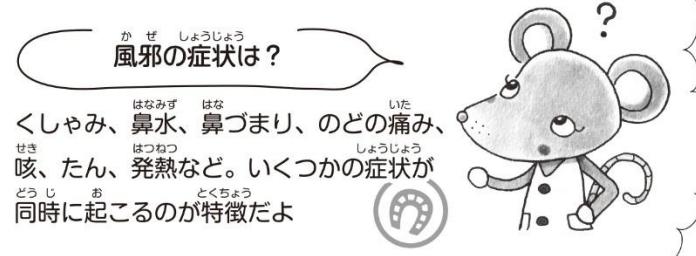
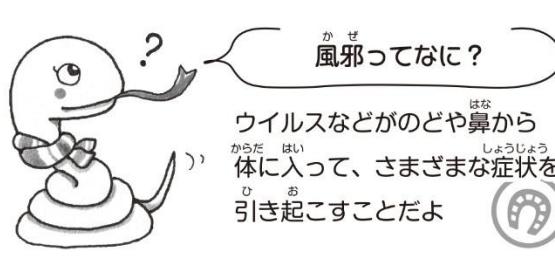
す かお
好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
かおりには様々な効能があります。

の の
飲み物を飲む

あたま
温かい飲み物は
リラックス、
のもの
冷たい飲み物は
きん
気分がシャキッときます。

やす ほう
うまく休む方法を
取り入れて
あたま からだ
頭と体をリセット
しましょう



かぜに詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！