



加木屋小学校 令和8年(2026年)1月7日

はけんだより1月

今月の保健目標

手洗い

うがいをしよう



あけましておめでとうございます！

1月はインフルエンザが流行し、つらい思いをした人もいましたね。寒い日が続く季節は、体調管理がとても大切です。新しい年も健康に気をつけて、馬のようにしなやかに、力強く、元気な毎日を過ごせるといいですね。



ツメのお手入れをして
快適にすごそう！

バスケットボールやドッジボールなどで手のけがをする人が増えています。冬なので、寒くて皮膚が切れやすいことが一番の原因だと思います。ただ、手当のときに手を見ると、爪の長さが気になることがあります。

爪の長さは、長すぎても短すぎてもよくありません。長すぎるとけがの元、短すぎると炎症が起きやすくなったり、指を守る機能が働きにくくなります。

長い人へのおすすめは、爪を切る曜日を決めておくことです。短い人へのおすすめは、深爪しないように切ることと、爪を噛まないよう気をつけることです。毎日いい爪で快適に過ごしてくださいね！

爪の健康 OX クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
○か×か、どっち？

A1 爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろいうように、爪を切りましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
○か×か、どっち？

A2 子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3 健康な爪の色は、うすいピンク色である。
○か×か、どっち？

A3 爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。



* 心の相談員の先生が変わります *

心の相談員の嶋崎 美咲先生は、赤ちゃんが生まれるため、2学期末からお休みしています。

みさきせんせい 美咲先生からみんなへのメッセージ

本当は終業式で、みなさんに直接あいさつをしたかったのですが、お腹に赤ちゃんがいるため、体を大切にして、予定より早くお休みに入ることになりました。みなさんに直接あいさつができないで、ごめんなさい。

4月にこの学校に来てから、みんなの笑顔や元気な声に、毎日たくさんの方をもらいました。

短い間でしたが、みなさんと過ごした毎日は、私にとって大切な思い出です。

これからは赤ちゃんをむかえる準備をしながら、みなさんとの成長を心の中でずっと応援しています。元気いっぱいのかみや木屋小学校のみなさんが、これからも笑顔で楽しい毎日を送ってくれることを願っています。

3学期からは新しい心の相談員として、田中富士子先生が来ます。3年生以上の方は、担任してもらった人もいるので、知っている先生かもしれません。保健室にいることが多いと思うので、気軽に会いに来てくださいね！



たいおん あ げんき す 体温を上げて元気に過ごそう！

2学期末は、外に出て冷たい風に当たり、体調が悪くなる人が何人もいました。でも、病気ではないので、体を温めると元気になることが多いです。体温が上がると、体も心も元気になります。すぐできる体を温める方法を紹介するので、ぜひやってみてくださいね！

あさ 朝ごはんを食べる

体を動かすエネルギーになるよ！



からだ うご 体を動かす

血のめぐりがよくなつて、体があたたまるよ！



うわき きさ 上着を着て重ね着する

体のあたたかさを外ににがさないよ！



あたたかい飲み物を飲む

体の中からぽかぽかあたたまるよ！

