



流山市立
西初石小学校
No. 9
R 7.1.7

あけましておめでとうございます。今年の干支はヘビ。
ヘビは脱皮をする(今までの皮を脱ぎ捨て、新しい姿に
変わる)ことから、縁起の良い動物だと言われています。
みなさんにとって本年が、常に前を向いて成長できる
一年になりますように！



【1月の保健行事】

1月10日(金) 脊柱側弯症検診(2次) 5年生該当者

14日(火) 発育測定 1, 6年生, のびのび・けやき

15日(水) 発育測定 2, 3, 4, 5年生

○体操服(上下)を持ってきました。

○ポニーテールやカチューシャ、お団子などにはしてこないでください。

28日(火) RDテスト 5年生

○口腔内の衛生状態を調べる検査です。

○当日は、登校前に必ず歯みがきをしてきてください。



心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかも
しれません。本当につらくな
る前に、ゆっくり寝たり、気
分転換をしたり、たくさん笑
ったりして、たまったストレ
スを解消しましょう。



今回のテーマ「冬の〇〇に気を付けよう！」

①寒さ

あったかい重ね着のポイント

「体温が1℃上
がると、免疫力
(体の中でウィ
ルスなどと戦
う力)が5~6
倍になる」など
と言われています。
上手に重ね着し
て、冬の寒さを
元気に乗り越え
たいですね！



肌着を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない
素材のものを
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

②姿勢

歩くときも
背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
ります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。

少し先を
見る

肩の力を
抜く

お腹に軽く
力を入れる

腕を後ろに
引くように
動かす

