



2026年(令和8年)1月7日

二見北小学校 保健室

体も心も元気な1年にしよう

冬休みがあつという間に終わり、3学期がはじまりました。今年は、どんな年にしたいですか? 目標を立てて、コツコツ頑張れるといいですね。素敵な1年になりますように!

馬く休もう



深呼吸をする

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

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

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します。

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

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?

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

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。

☆(保護者の方へ) インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日と数え、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。登校時に、「インフルエンザによる欠席期間の報告書」の提出をお願いします。受診された際に「発症日」をご確認いただき、保護者の方がご記入ください。用紙は学校からお渡すか、明石市教育委員会または学校のHPからダウンロードできます。よろしくお願いたします。