

ほけんだより

1 月号 2026



上岩出小学校 2026年1月7日 ほけんしつ発行

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みをどうすごしましたか？さて、お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされたそうです。

まだまだお正月モードから抜け出せない人もいると思いますが、学校モードにスイッチを切り替えて、3学期もがんばっていきましょう😊



学校モードにきいかえよう♡



1月の保健行事

1月13日（火）1・2年生 二計測

14日（水）3・4年生 二計測

15日（木）5・6年生 二計測

※体操服で行います。準備しておきましょう♡



鼻水の色を気にしたことありますか？

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
自分の鼻水の様子を確認してみましょう。



透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始めの風邪の場合に多いです。



黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてが必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

