



ほけんだより1月号

新篠津村立新篠津小学校

R8.1

文責

今年もよろしくお願いします！

あけましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
みなさんの冬休みの思い出、聞かせてくださいね。

今年もみなさんの心と体の健康のお手伝いをします。よろしくおねがいします！



寒い冬に…

2026年1月20日(水)は、日本の二十四節気という季節の目安のうちの『大寒』の始まりです。
『大寒』は、1年の中で最も寒い季節を表しています。

これからスキー学習も始まります。寒いときに気をつけてほしいことを下にのせたので見てみてくださいね。

外に出るときは、
帽子・マフラー・
手袋・ブーツを
はいて出ましょう



手を洗った後や汗をかいた
後はしっかり拭いてしも
やけにならないようにし
ましょう。
シャツを着ると、汗を
吸ってくれますよ

部屋の中と外の気温差が大きい
季節です。脱いだり着たりできる
ように、服を重ねて着ましょう

カイロは直接肌にはつけないで、
シャツなどの下着の上からはって、
低温やけどにならないようにしよう



特にスキー学習の時には…雪目に気をつけましょう

太陽の光などによって、目がゴロゴロしたり、涙が止まらなくなったりすることを雪眼炎(雪目)といいます。スキー場など雪のあるところや高い山に長時間いるときには、ゴーグルをして目を守りましょう。



こん げつ

今月のまちがいさがし

みぎ ひだり え ちが

右と左の絵で違うところが7つあります。全部見つけられるかな？

ぜんぶ み



こん げつ

今月のけいじばん

こん げつ

今月のけいじばんは、おすすめ本の掲示のため、おやすみです。

ほん

けい じ