

# ほけんだより 1月号

令和6年1月16日(火)

下落合小学校 保健室

《1月の保健目標》

かぜを予防しよう  
正しい手洗いの  
仕方を確かめよう

今年も よろしくお願いたします

新しい年が始まりました。3学期も子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように保健室からも支援していきたいと思ひます。よろしくお願いたします。

寒くて乾燥している日が続ひています。手洗いうがいを徹底し、家族みんなで体調管理や風邪予防をしつかり行ひ、寒さに負けずに元気に過ごしまししょう。

## お休みモードから学校モードへ！ 朝の習慣をシフト！

楽しかった冬休みが明けて、学校が始まりました。頭では分かっていても、気持ちと体がまだまだお休みモードの人も多いのではないのでしょうか。学校モードに切り替えるために、夜と朝の習慣を気をつけてみまししょう。

	<p>休み明け、こんなことあるよねえ</p> <p>朝起きるのがつらい・・・ もう少し寝ていたい・・・</p>	<p>そんなときは！</p> <p>睡眠時間を確保するために、遅くても21時までにはお布団に入りまししょう。眠くなくても入るのです。</p>
	<p>朝は食欲がなく、朝ご飯を食べたくない・・・</p>	<p>朝ご飯は、1日を元気に過ごすエネルギー！何でもいいので、毎日少しだけでも食べまししょう。</p>
	<p>お腹がいたい・・・ 最近うんちが出ていない・・・</p>	<p>毎朝同じ時間にトイレに行つて、便座に座つてみまししょう。お腹を温めて水分をしっかりと取ると、うんちが柔らかくなります。</p>
	<p>もう寝る時間なのに、全然ねむくない・・・</p>	<p>寝る前のゲームやスマホは脳を自覚めさせてしまうのでやめまししょう。日中に外で元気に遊ぶと気持ちよく眠りにつづけるよ。</p>

3学期、何か心配ごとがある場合は、保健室にいつでも相談にきてください！

## 保護者の皆様へ

- ❖ 冬休み健康チェックカードの取り組みありがとうございました。これからも正しい生活習慣についてご家庭でのお声かけよろしくお願いたします。
- ❖ 2月8日(木)に、学校保健委員会を開催いたします。さいたま市民医療センターの塩谷医師を招いて、「がん」について講演して頂きます。ご参加頂ける方は、本日配付の「学校保健委員会のご案内」の用紙をご確認頂き、参加申し込みをお願いたします。1人でも多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしております。

# 寒い冬には・・・「温活」してみませんか？



温活とは、体を温めて、体温をあげる活動のことです。最近では平熱が低い人も増えてきているのですが、体温が1℃あがると、免疫力が5～6倍になり、風邪をひきにくくなったり、病気にかかりにくくなったりします。

## その① 温かいご飯



毎日の食事から冷えない体づくり！体を温める食べ物は、赤・黒・オレンジ色などの濃い色のものです。生野菜サラダをかぼちゃの煮物などにすると良いでしょう。

## その② 温かいお風呂



毎日温かい湯船につかり、血めぐりをよくしましょう！血流がよくなると、体の内側から温まります。入浴剤等も使って、湯冷めしないようにしましょう。

## その③ 体温まる運動



全身運動で筋肉を動かしましょう！筋肉がつくと、体の中で熱が作られ続け、冷えにくい体になります。この時期はなわとびがおすすめです！準備運動をしっかりしてから、運動しましょう。

## その④ 温かい服装



冷えを防ぐには、「頭寒足熱」が効果的。薄手の重ね着で空気の層をたくさんつくりましょう。特に肌着は保温効果が高いので、発熱インナーやはらまきを上手につかきましょう。

## やってみよう！ウイルスにまけない「さ・し・す・せ・そ」かるた

この文に当てはまる絵を下から探して、○の中に初めの文字をいれてね。

さ 寒さに負けず、体をしっかり動かそう！  
 す 好ききらいせず、3食食べよう  
 そ 外から帰ったら、手洗いうがい

し しっかり眠れば、いちにち元気  
 せ せきエチケットを忘れずに



## もし災害報道で心がしんどくなったり疲れたいしたら・・・

元日に石川県で発生した『令和6年能登半島地震』。今、日本で何が起きているのか被災の状況を知り、防災について考えることはとても大切です。しかし、衝撃的な出来事は、見ていなくても心に想像以上の負担をかけてしまうことがあります。

災害報道で心がしんどく疲れきたと感じたら、テレビやスマホから離れてみましょう。時には情報を控えることも必要です。心が疲れる前に、意識して休息を取り入れるといいですね。

「子どもの心のケアのために」保護者向けリーフレット（文部科学省）

