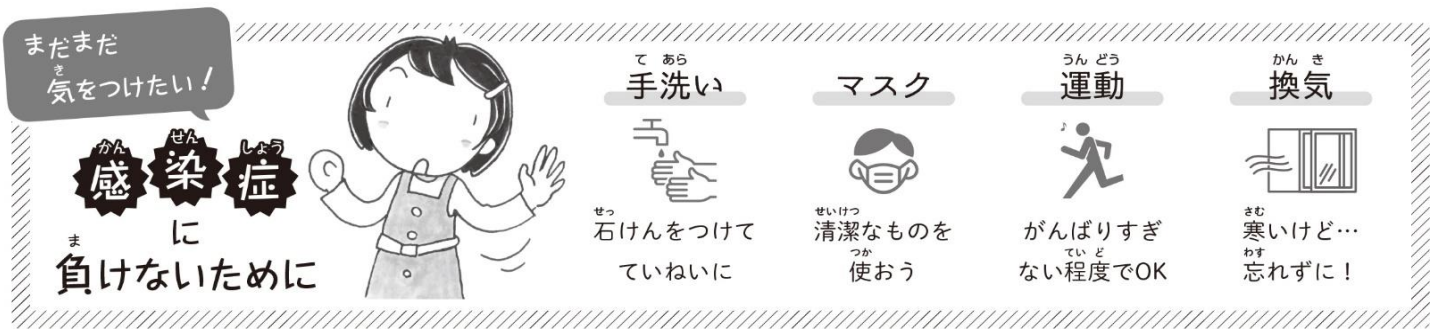
ほけんだより 1月

家庭数配布
令和4年1月11日
西東京市立保谷第二小学校
保健室

3学期が始まりました。
冬休みが長かった分、もう1月も半分近く過ぎています。
今の学年でやれることを、ていねいにやっておきましょう。

外で元気に運動しよう！

冬休みの間、ついつい家の中でゴロゴロしてしまった人も、外に出て体を動かしましょう。寒くても、運動することで体が温かくなりますよ。



1月の保健行事

〈身体計測〉

12日（水）　5年生
13日（木）　4年生
14日（金）　6年生
17日（月）　3年生
18日（火）　2年生
19日（水）　1年生

- 体育着の用意をお願いします。
- 髪の長いお子さんは、頭頂部で結ばないようにしてください。
- 計測後、「けんこうのきろく」をお渡しします。

  記録の右側に押印後、学校にお戻しください。

保護者の方へ

今年も感染症対策は続きそうです。

冬は乾燥しやすく、手荒れをしているお子さんもよくみられます。手荒れをしやすいお子さんには、入浴後や就寝前にハンドクリーム等を塗ってあげてください。また、手洗い後に水分をよくふき取ることも予防になります。

清潔な**ハンカチ**を毎日持たせてください。

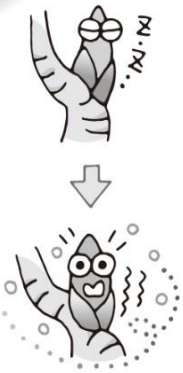
感染性胃腸炎に注意！

昨年度は発症者が少なかった「感染性胃腸炎」ですが、今年度は新型コロナ感染症以前の水準で患者が増えているようです。

胃腸炎の原因となるノロウイルス等は、アルコールで消毒できません。

アルコール消毒は新型コロナウイルスには有効ですが、ウイルス全般に効き目があるわけではないので、アルコール消毒だけで安心はできません。ていねいな手洗いをこまめに行うことが大切です。

咲くために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。