

ほけんだより 1月

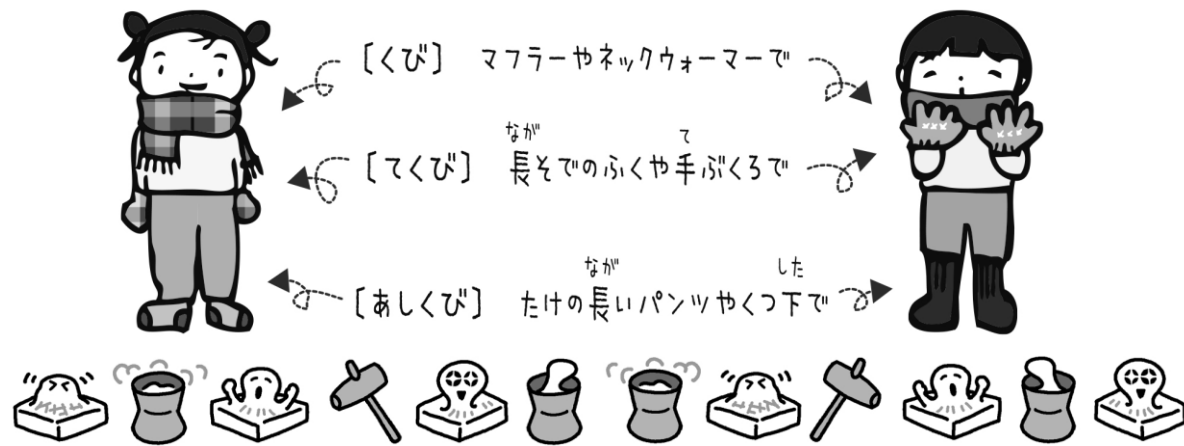
令和6年1月9日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

あけましておめでとうございます。2024年（ねん）がスタートしました。今年（ことし）も住吉小学校（すみよししょうがっこう）の皆さんが健康（けんこう）に過ごせるよう、精（せい）いっぱいサポート（さぽーと）して参（まゐ）ります。今年（ことし）もよろしくお願（ねが）いいたします。



冬（ふゆ）の寒（せむ）さがよりいっそう厳（げん）しくなると「冬（ふゆ）の事故（じこ）」が心配（しんぱい）されるようになってきます。雪（ゆき）が積（た）もったり、地面（じめん）に氷（こおり）がはったりしていると、いつも通り（どおり）歩（ある）いていても転（ころ）びやすいです。また、登下校中（とうげこうちゆう）に上着（じやうぎ）のポケット（ぽけっと）に手（て）を入れて歩（ある）いている児童（じどう）をときどき見（み）かけますが、そうすると転（ころ）んでしまったとき（とき）に地面（じめん）に両手（りやうて）をつくことができず、顔（かお）を地面（じめん）に打（う）ってしまいます。歯（は）や目（め）、頭（あたま）などのけがに繋（つな）がりやすくなり危（き）険（けん）です。手（て）が冷（つめ）たいときはポケット（ぽけっと）に入れるのではなく、手袋（てぶくろ）をつけて寒（せむ）さを防（ふせ）ぎましょう。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



1月の保健行事予定

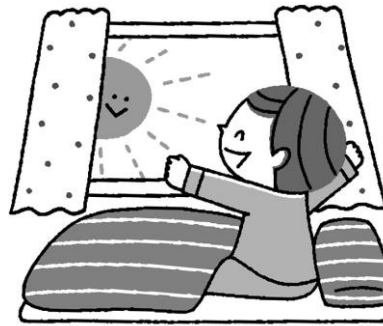
| 日にち | 内容 | 対象学年 |
|----------|------|------|
| 1月15日（月） | 身体計測 | 1年生 |
| 1月16日（火） | | 2年生 |
| 1月17日（水） | | 3年生 |
| 1月18日（木） | | 4年生 |
| 1月19日（金） | | 5年生 |
| 1月22日（月） | | 6年生 |
| 1月23日（火） | | 予備日 |

体育着（たいいくぎ）を忘れ（わす）れずに持（も）ってきてください！
ポニーテールなど、計測（けいそく）の妨（さまた）げになる髪型（かみがた）はさけるようにしてください。

げんきいっぱいカードで生活リズムを見直そう！

1月15日（月）～1月19日（金）まで「げんきいっぱいカード」に取り組みます。児童（じどう）が自分（じぶん）の心（こころ）と体（からだ）の健康（けんこう）について考（かん）え、より良（よ）い生活（せいかつ）をしようとする目（め）標（ひょう）や意（い）欲（よく）をもたせるための機（き）会（かい）とすること、食（しょく）事（じ）・睡（すい）眠（みん）・運（うん）動（どう）の生活（せいかつ）リズムを整（ととの）え免（めん）疫（えき）力（りき）をあげ、より良（よ）く生活（せいかつ）していくためのス（す）キ（き）ル（る）や気（き）持（も）ちを育（そだ）てていくことをねらいとしています。

体内時計をリセット！



年末年始（ねんまつねんし）は、大みそかや初詣（はつもうで）などたくさん（た）の楽（たの）しいイ（い）ベ（べ）ン（ん）ト（と）がある（あ）る（る）ので、つい夜更（よあ）か（か）し（し）て（て）しま（ま）い（い）が（が）ち（ち）です。冬（ふゆ）休（やす）み（み）中（ちゆう）という（い）う（う）こ（こ）と（と）も（も）あ（あ）り（り）、朝（あ）も（も）な（な）か（か）な（な）か（か）起（お）き（き）ら（ら）れ（れ）ず（ず）昼（ひる）間（ま）に（に）な（な）っ（つ）て（て）起（お）き（き）る（る）、と（と）い（い）う（う）こ（こ）と（と）が（が）あ（あ）る（る）か（か）も（も）し（し）れ（れ）ま（ま）せ（せ）ん。生（せい）活（かつ）リ（り）ズ（ず）ム（む）は（は）一（いち）度（ど）崩（くず）れ（れ）て（て）し（し）ま（ま）う（う）と（と）元（もと）の規（き）則（そく）正（ただ）し（し）い（い）リ（り）ズ（ず）ム（む）に（に）戻（もど）す（す）の（の）に（に）時（じ）間（かん）が（が）か（か）か（か）る（る）こ（こ）と（と）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す。リ（り）ズ（ず）ム（む）が（が）崩（くず）れ（れ）な（な）い（い）こ（こ）と（と）が（が）一（いち）番（ばん）で（で）す（す）が（が）、も（も）し（し）冬（ふゆ）休（やす）み（み）中（ちゆう）に（に）崩（くず）れ（れ）て（て）し（し）ま（ま）った（た）人（ひと）が（が）い（い）たら（ら）、朝（あ）ま（ま）起（お）き（き）た（た）と（と）き（き）に（に）部（ぶ）屋（や）のカーテン（かーてん）を（を）開（あ）け（け）て（て）、太（たい）陽（やう）の光（ひかり）を（を）浴（あ）び（び）て（て）み（み）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い。そう（そう）す（す）る（る）こ（こ）と（と）で（で）体（たい）内（ない）時（じ）計（けい）が（が）リ（り）セ（せ）ッ（つ）ト（と）さ（さ）れ（れ）て（て）、生（せい）活（かつ）リ（り）ズ（ず）ム（む）を（を）も（も）と（と）に（に）戻（もど）す（す）こ（こ）と（と）を（を）助（たす）け（け）て（て）く（く）れ（れ）ま（ま）す。

食（しょく）事（じ）・睡（すい）眠（みん）・運（うん）動（どう）の（の）リ（り）ズ（ず）ム（む）が（が）整（ととの）う（う）こ（こ）と（と）は（は）脳（のう）の働（はたら）き（き）に（に）関（かん）係（けい）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す。よ（よ）く（く）噛（か）ん（ん）で（で）栄（えい）養（やう）の（の）あ（あ）る（る）食（しょく）事（じ）を（を）と（と）る（る）、睡（すい）眠（みん）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）と（と）る（る）、体（からだ）を（を）動（うご）か（か）す（す）な（な）ど（ど）を（を）す（す）と（と）、脳（のう）の（の）は（は）た（た）ら（ら）き（き）が（が）よ（よ）く（く）な（な）り（り）、勉（べん）強（きやう）や（や）習（じゆ）い（い）事（こと）も（も）は（は）か（か）ど（ど）る（る）の（の）で（で）す（す）。



よくかんでバランスよく
（栄養と刺激）



十分な睡眠
（脳も休ませる）



ストレス発散
（ストレスをためない）

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！