



令和7年1月8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。令和7年も住吉小学校の児童の皆さんが心身ともに健康に過ごせるよう、微力ながらサポートして参ります。今年もよろしく願いいたします。



1月の保健行事予定

日にち	内容	対象学年
1月14日 (火)	身体計測	1年生
1月15日 (水)		2年生
1月16日 (木)		3年生
1月17日 (金)		4年生
1月20日 (月)		5年生
1月21日 (火)		6年生
1月22日 (水)		予備日

体育着を忘れずに
もってきてください。
ポニーテールなど、
計測の妨げになる
髪型は避けるようにし
てください。



げんきいっぱいカードで生活リズムを見直しましょう

1月20日 (月)～1月24日 (金) まで「げんきいっぱいカード」に取り組みます。児童が自分の心と体の健康について考え、よりよい生活をしようとする目標や意欲をもたせるための機会とすること、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え免疫力をあげ、よりよく生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。ご家庭でのお子さんへの声かけ等、保護者の皆さまもご協力をお願いします。

年末年始は深夜に楽しいテレビ番組が放送していたり、家族で夜に初詣に出かけたりと、夜更かししてしまうような出来事が多くあります。睡眠のリズムが崩れると元に戻すために何日もかかることがあります。冬休み中にリズムが乱れてしまった人は、少しずつ正しいリズムに戻していきましょう。睡眠は、「量・質・リズム」が重要です。小学生に必要な睡眠時間は10時間以上と言われています。寝る直前にお風呂に入ったりスマートフォンを操作していたりすると、脳と体がうまく眠る状態にならず睡眠の質が低下します。朝、日光を浴びる、朝ごはんを食べるなどすると、体内時計が整い、睡眠のリズムも整えやすくなります。

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

感染症対策にご協力をお願いします

12月の住吉小学校では、インフルエンザの流行がみられました。学級閉鎖や学年閉鎖も行われました。冬休み中のお子さんの体調はどうでしたか？冬はインフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）などの感染症が流行しやすい時期です。

学校で感染を広めないためには、普段から行っている手洗いや換気などの感染症対策に加えて、「体調が優れないときは無理をせずに休む」ことも重要になります。発熱・咽頭痛・咳・腹痛・吐き気・嘔吐・下痢などインフルエンザや感染性胃腸炎を疑う症状があるときは、早めに休養し病院で診てもらいましょう。

消毒は、インフルエンザはアルコール消毒、感染性胃腸炎は次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が有効です。



☆登校前に朝の健康チェック☆

- ☐ぐっすり眠れましたか？
- ☐朝ごはんは食べられましたか？
- ☐発熱、頭痛、喉の痛み、咳などはありませんか？
- ☐腹痛、吐き気、下痢、嘔吐などはありませんか？
- ☐顔色は悪くありませんか？

冬の脱水に注意！

脱水と聞くと、暑い夏に起こるものというイメージがあると思いますが、冬でも脱水は起こります。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって体から出ていきます。冬の空気は夏よりも湿度が低く乾燥しているため、この水分蒸発が進みやすいです。さらに、夏に比べるとのどの渇きに気がつきにくいので、知らず知らずのうちに体から水分が失われていきます。寒さでトイレが近くならないよう、水分をとることを避ける傾向もあります。体から出ていく水分が多くても、補給される水分が少ないため、脱水になりやすいのです。

脱水になると、頭痛や食欲不振、めまい、立ちくらみなど様々な症状があらわれます。重症になると意識障害を起こし、命にかかわることもあります。冬でも時間を決めて水分補給する、寒さ対策で温かい飲み物を飲む、などするとよいです。

感染性胃腸炎の場合も脱水に気を付けましょう。嘔吐や下痢で胃腸が弱ると、急速に体の中から水分が失われます。OS1などで約15分に1回、1口程度水分補給しましょう。

