

令和4年1月10日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

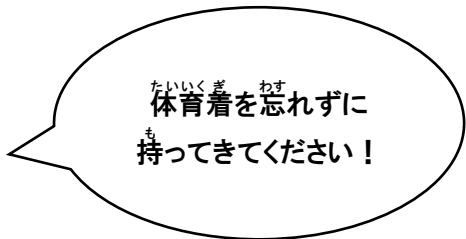
新しい年がはじまりました。この1年、住吉小学校の皆さんが、健康で気持ちよく過ごせることを願っています。本年もよろしくお願いたします。

体が震えるような寒い日々が続いています。新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりあたためることが大切です。肌着を身につけてみたり、手袋や帽子を使ったり、少しの工夫であたたかく過ごすことができます。特に、首、手首、足首をあたためると冷えの予防になります。



1月の保健行事予定

日にち	内容	対象学年
1月16日(月)	身体測定	1年生
1月17日(火)		2年生
1月18日(水)		3年生
1月19日(木)		4年生
1月20日(金)		5年生
1月23日(月)		6年生
1月24日(火)		予備日



アルコールがダメな理由！

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まるとき、周りからお酒をすすめられたことはありませんか？

でも、みなさんも知っているとおり、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。現在、民法では18歳から「成人(大人)」ですが、20歳未満の人は心も体

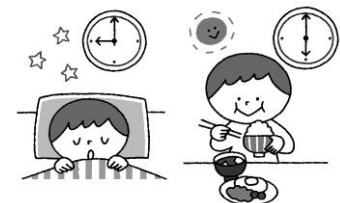
も成長している最中です。そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど体に悪い影響を受けやすくなります。さらに、急性アルコール中毒やアルコール依存症になってしまふ危険性もあります。楽しい集まりでも、アルコールを飲んではダメですよ！



げんきいっぱいカードで生活リズムを見直そう！

1月16日(月)～1月20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、より良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、より良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。

規則正しい生活リズム

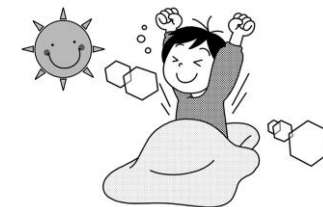


心と体を「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えるチャンスです。

保護者の皆さまも是非ご協力をお願いいたします。起きる時刻、寝る時刻はご家庭で話し合いながら決めていただきます。この機会に、お子さんと一緒に健康や運動、生活習慣について考えてみてください。

「何をすればいいのか、何に気をつけばよいか分からない」という人は、まずは「早寝」からはじめてみませんか？早く寝ると、朝、早くスッキリ目覚めることができます。時間に余裕ができるので、朝ごはんをゆっくり食べることができます。朝ごはんを食べると体温が上がり、脳のはたらきも活発になり、気持ちよく1日を過ごすことができます。早寝をすると自然と1日のリズムが整います！早寝のためのポイントは次の4つです。

- 寝る3時間前には食事をすませる。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- 自分にあった布団、枕を使う。
- 昼間、適度に運動しておく。



「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手をだしておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてください。

冬は寒さや乾燥から感染症が流行しやすい季節です。保健室にも体調不良を訴えて来室する児童が増えています。朝、ご家庭で健康観察をした際、体調に優れないところがあるときは、無理をせずに休養することをおすすめします。また、手洗い、消毒、咳エチケットなどの感染症対策にも引き続きご協力をお願いします。



「いつもとちがう？」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ

無理をしないで休養をしましょう