

お子さまと一緒に読んでください。
ほげんだより

令和7年1月7日
さいたま市立美園小学校
保健室

はあと♡



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。よろしくお願ひいたします。
寒くて乾燥している日が続いています。手洗いや換気を徹底し、家族みんなで体調管理や風邪予防をしっかり行ひ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

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。頭では分かっているけど、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ょう。

| | | |
|--|--|--|
| | <p>猫: 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>犬: 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ょう。眠くなくても入るのです。</p> |
| | <p>朝は食欲がなくて、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！何でもいひので、毎日食べる習慣をつけましょう。</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ょう。お腹を温めて水分をしっかり取ると、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目覚めさせてしまうのでやめましょう。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

本校では『おはようメーター』の取り組みを行っています。登校後、朝の気持ち、体調、就寝時間、朝食の喫食状況を入力してもらひ、児童一人ひとりの健康管理に努めています。2学期の統計の結果では、2・4・6年生で就寝時間が24時をすぎている割合が多く、学校での不調につながっている傾向にありました。就寝時間の管理や朝食の準備等、御家庭でも引き続き健康管理に御協力を願ひいたします。

寒い冬には・・・「温活」してみませんか？

1月の保健目標
寒さに負けないからだをつくろう



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としてから、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。

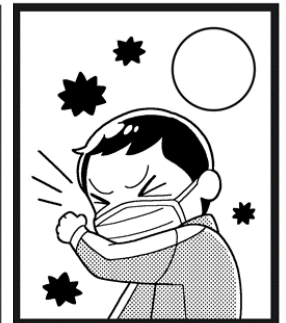
さ 寒さに負けず、体をしっかり動かそう！

し しっかり眠れば、いちにち元気

す 好き嫌いせずに、3食食べよう

せ せきエチケットを忘れずに

そ 外から帰ったら、手洗いうがい



保護者の皆様へ～感染症治療報告書について～

今年度、学校感染症により学校を欠席し、出席停止の扱いになった児童で、感染症治療報告書の提出がまだの場合は、保護者記入の治療報告書をお渡しさせていただきますので、担任まで御提出をお願いいたします。また、感染症治療報告書は美園小学校ホームページからもダウンロードできますので、御活用ください。御不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。