



# ほけんだより



令和4年1月14日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室 釜島 理恵

## からだ 体のリズムをとりもどそう

まだまだ寒さが厳しいですが、3学期がはじまりました。みなさん楽しい冬休みを過ごせましたか。

今年の冬休みはいつもより長めでした。朝、起きる時刻や夜寝る時刻が遅くなってしまった人は、

今、上手に生活リズムをとりもどせると、学校がより楽しくなりますよ。

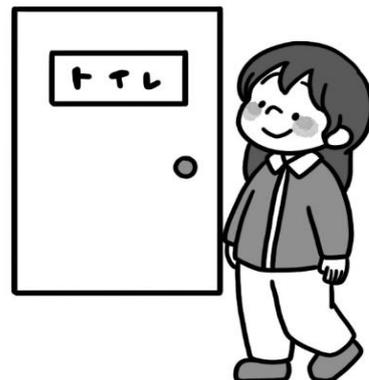
### 1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



はやお  
早起きして、  
じかん  
時間によゆうをもつ



あさはん  
朝ご飯を食べる



トイレに行く

### 3学期の計測をしました。

また少しずつ大きくなってきた体と心で、楽しく健康に過ごしましょう。

計測の時に「体と心が元気であるために役立つお話」をしました。

- ・ 1, 2, 3年生には、体を育てる遊び方（ゲームよりも外遊び）について
- ・ 4年生には成長ホルモン（寝ている間に出る）で体を回復させることについて
- ・ 5, 6年生にはアサーション（自分も相手も大切に作るコミュニケーション）について

ぜひおうちでもお話ししてみてください。

健康カードはおうちの人に印をもらって担任の先生に提出してください。



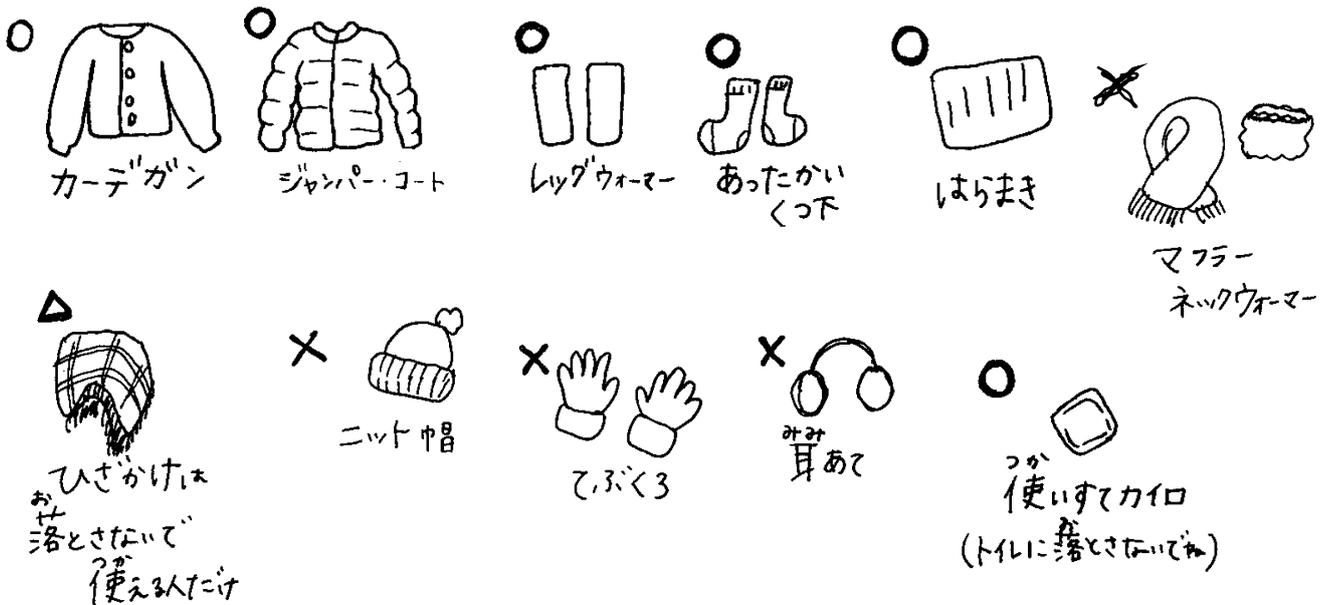
# 寒くても換気をします！！

新型コロナウイルスの感染予防のため、教室は基本的に常に換気をしています。これからはとて

も寒い時期になりますが、やはり換気をします。教室の中でも温かい格好をして授業に参加して

ください。

## 〈教室で身に着けても良い防寒具〉



## 〈おうちの方へ〉

新しい年に子どもたちもワクワクしている様子が見えられます。新型コロナウイルスとのたたかいが今年で終息となるように、あとひと踏ん張り、感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。新しいオミクロン株については、ワクチン2回接種を済ませている人でも感染・発症してしまう傾向があります。児童自身や兄弟、家族が体調を崩しているときは登校しない、翌日も経過観察として1日家で過ごすという小平市の規定があります。「万が一感染していたら」という想像力を働かせて児童の活動範囲を設定していただくようお願いいたします。

寒い中の手洗いで、児童の手荒れが心配されます。手洗い後によく拭くことが手荒れ予防に効果的です。必ずハンカチを持ってくるようにしてください。また、必要に応じてハンドクリーム（無香料・記名したもの）を持たせていただいても構いません。その際、友達との貸し借りはしないようお声掛けください。

### 「免疫」を高めよう！

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが、かたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！

Illustrations include: a person climbing stairs, a person running, a person sitting at a desk, a person sleeping, and various food items like a fork, knife, carrot, egg, and fish.