

ほけんだより

令和7年 1月8日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

新しい年が始まりました。冬休みはゆっくりと過ごすことができましたか。新しい年の初めに今年挑戦してみたいことや目標を決めて少しずつ取り組んでみましょう。三学期も感染症対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。

「冬休みモード」から切りかえよう

「早く寝よう!!」

ついつい冬休みモードのまま夜遅くまで起きてしまいがちです。「遅く寝る→学校があるから早起き→眠い」というパターンが多くみられます。まずは意識して寝る前の1時間前にはスマートフォンやテレビは消して寝る体勢にしましょう。

「朝食をとろう!!」

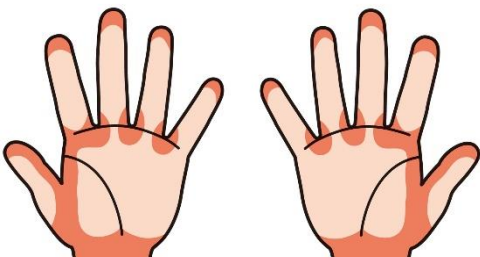
朝から食欲がない。という人もいるかもしれませんが、朝ごはんを食べないことはガソリンの入っていない車と同じです。しっかりエネルギーを脳に届けましょう。

「からだを動かそう!!」

学校にいる間に(昼間のうちに)しっかりからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い、動いた分、からだが休みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。

まだまだ気をゆるめずに!!

予防の基本はやっぱり手洗い。手洗いマスターになろう!!



【洗い残しが多い部分】

○指先(爪の間) ○指の間 ○手首

★色の濃い部分が汚れの残りやすい部分です。

きれいに洗っているつもりでも、意外に汚れが残っています。

意識して洗ってください。



①せっけんをよく泡立て、お願いするようにゴシゴシ

②てのこうを、モミモミ ゴシゴシ

③つめの先もモミモミ ゴシゴシ

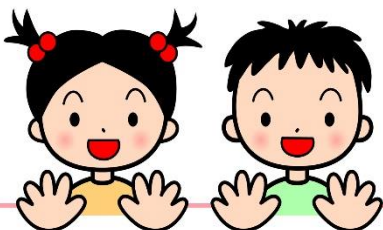
④手をくんで手のひら、指の間もモミモミ

⑤親指もクルクル

⑥手首もしっかりクルクル



きれいに手を洗った後はきれいなハンカチでふくことが大切です。



こんな人いないかな?せっかくのきれいな手をもったいない。

悪い姿勢や運動不足が原因で起こるかたこり

姿勢の悪さや運動不足、目の使い過ぎが原因で血液の流れが悪くなると、つかれのもとになる物質が筋肉の中にたまってしまいこりや痛みを感じるようになります。これが「かたこり」です。

かたこりがひどくなると、頭痛や首の骨の痛み、はき気、手のしびれなどにつながることもあります。ふだんから良い姿勢や運動、目を使いすぎないことを心がけ、こりを感じたら早めに解決することが大切です。

【小学生に多いかたこりの原因】

姿勢の悪さ



首やかたの筋肉に、よけいな力がかかるため、筋肉がつかれてかたくなります。

運動不足



運動をしないと、筋肉が弱くなるだけではなく血液の流れも悪くなります。



目のつかれ



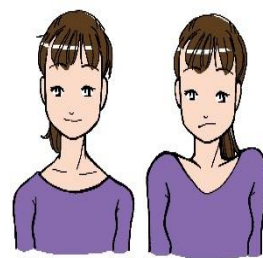
目がつかれると、よく見ようとして、姿勢がどんどん悪くなります。

【こりを感じたらやってみよう】

※ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回ぐらい行います。

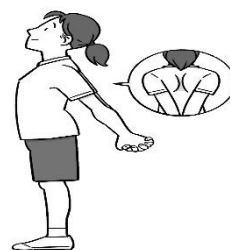
- ① いすにすわり、背筋をのばします。
- ② 息を吸いながら、肩を耳のあたりまで上げます。
- ③ 息をはきながら、すんと下げます。

息を吸いながら
肩をあげさげ

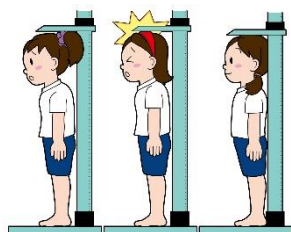
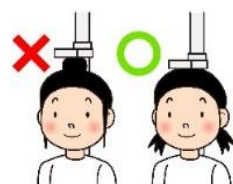


- ① うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。
- ② ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。
- ③ うでを体の横まで下ろしたら、力をぬきます。

けんこう骨を
動かす



けんこう骨を絵のように寄せるのがポイントです。



<3学期発育測定予定>

1/10 (金) 6年
1/14 (火) 5年
1/15 (水) 4年
1/16 (木) 3年
1/17 (金) 2年
1/20 (月) 1年

<登校届・登校許可書>

登校の際に必要です。三小ホームページでダウンロードするか学校にお申し出ください。

【インフルエンザ】→登校届（インフルエンザ用）

保護者記入

【コロナ感染症】→ 登校届（コロナ感染症用）

保護者記入

【結核、水痘、おたふく、はしか、流行性結膜炎など】

登校許可書（医師記入）

【溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナなど】

登校許可書不要

※発育のようすをお渡しします。

ご家庭で保管してください。

学校に返却の必要はありません。