

# ほけんだより

令和8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づつ取り組んでみましょう。3学期も感染症対策をしっかりして元気に過ごしましょう。

せいかつ

## リズムよくきざもう！「生活リズム」



眠れなくてもおふとんに入ろう！  
だんだん決まった時間に眠れるようになります。

まだまだ気をゆるめずに！！

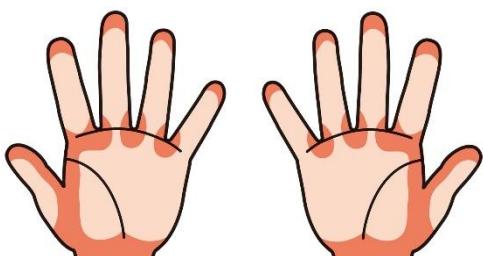
まずは早起きをがんばろう！  
眠たくても顔を洗ってすっきりすれば目覚めます。

朝ごはんを食べると体がスイッチオン！脳にもエネルギーがいきわたるのでいいことたくさん。

たくさん体を動かすこと  
で早く眠ることができます。



## 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。  
意識して洗ってみてください。



- ①せっけんをよく泡立て、お願ひするようにゴシゴシ
- ②手のこうを、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  
のきれいな手がもったいない。

## 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、手のしひ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



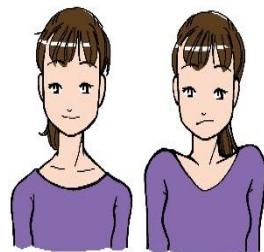
目がつかれると、よく見ようとし  
て、姿勢がどんどん悪くなります。

### 【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回ぐらいおこないます。

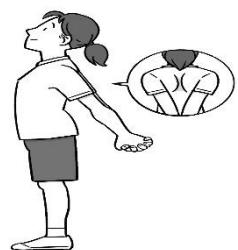
- ① いすにすわり、背筋をのばします。
- ② 息を吸いながら、肩を耳のあたりまで上げます。
- ③ 息をはきながら、すとんと下げます。

息を吸いながら  
かた 肩をあげさげ

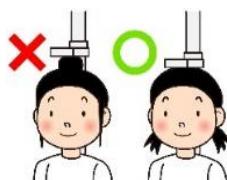


- ① うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。
- ② ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。
- ③ うでを体の横まで下ろしたら、力をぬきます。

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>

- 1/9 (金) 6年  
1/13 (火) 5年  
1/14 (水) 4年  
1/15 (木) 3年  
1/16 (金) 2年  
1/19 (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。

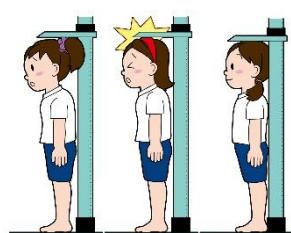
【インフルエンザ】→登校届（インフルエンザ用）

#### 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】



※発育のようすをお渡しします。

#### 登校許可書（医師記入）

ご家庭で保管してください。 【溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナなど】

学校に返却の必要はありません。

#### 登校許可書不要