

令和5年1月11日
小平第六小学校
保健室

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、3学期が始まりました。『一年の計は元旦にあり』ということわざがあります。この言葉は「年初めに計画を立てることが大事」という意味があります。目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいけるとよいです。毎日を健康に過ごすための「健康目標」を立ててみるのもおすすめです。手洗いや換気を徹底するなど、出来そうなことから始めてみましょう。

2023 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- 早く寝る
- 食後に歯みがきをする
- 毎日運動をする など



生活リズムから『脱・冬休みモード』

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、からだの調子が崩れやすくなってしまいます。早めに「冬休みモード」から抜け出すよう、以下の3つのポイントを意識して生活しましょう。



①朝食をとる

朝食を抜くと、胃が空っぽでエネルギーが切れたままの状態のため、頭（脳）も身体も動きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

②からだを動かす

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちに身体を動かしてみよう。体育、外遊び、お手伝いなど、動いた分、身体が休みを必要とするため、夜には自然に眠くなります。



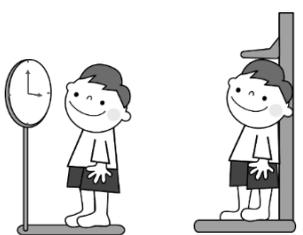
③はやく眠る

『夜遅く寝る→学校があるから早起き→睡眠不足で眠い、だるい』というパターンになることが多く、体調を崩してしまいます。まずは、夜ふかしはせず、寝る時間を早めることを心がけましょう。



発育測定を行います

今年度最後の発育測定を行います。測定日に欠席する予定がある場合は、別日に測りますので担任または養護教諭までご連絡ください。

1月12日(木)	1年	服装：体育着 今年度最後の測定をします。 頭の高い位置で結ぶ髪型は控えていただきますようお願いいたします。	
1月13日(金)	2年		
1月16日(月)	3年		
1月17日(火)	4年		
1月18日(水)	5年		
1月19日(木)	6年		

1～5年生の保護者様

測定終了後、順次健康カードを返却します。ご確認いただき、押印のうえ速やかに学校にお戻しください。

6年生の保護者様

今回で小学校生活最後の発育測定となります。ご確認いただいた後、ご家庭で保管してください。学校にお戻しいただく必要はありません。



換気をして感染症を予防しよう！

風邪やインフルエンザの予防には、手洗い・うがい・規則正しい生活が大切ですが、部屋の換気も立派な感染症予防のひとつです。部屋を閉め切っていると、ウイルスや細菌、一酸化炭素や二酸化炭素などが溜まり、風邪やインフルエンザがうつる原因となったり、ボーっとして眠くなったりして授業に集中できないなど、様々な影響を及ぼします。



換気のポイントは、空気の流れを作ることです。学校では、窓側と廊下側の2方向の窓を開け、空気の流れを作って空気の入れ替えを行っています。冬の時期は暖房を使う頻度が増えるため、その分空気が汚れやすくなります。寒い日が続き、窓を開けるのが億劫になってしまいがちですが、30分に1回を目安に換気をするようにしましょう。

換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント
短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る
ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう