

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほげんだより（家庭数配布）
令和7年 1月17日 No. 9



1月の保健目標 「手洗い・うがいをしよう」



新しい1年が始まりました。冬休み中、健康に楽しく過ごせたいでしょうか。2025年がみなさんにとって、よい1年になりますように。保健室では、今年もみなさんが、健康で笑顔いっぱいにご過ごせるよう、サポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

肌着で温活しよう！

保健室で体温を測る時、肌着を着ていない人が時々います。肌着には、汗を吸い取る働きがあります。体温調節にも役立ちます。肌着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。「面倒だから着ないよ」なんて言わずに、ぜひ着てみてください。その温かさ、快適さに、心も体もぽかぽかになりますよ。



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

よい睡眠で体も心も健康に過ごそう

睡眠不足が続くと体や心に悪い影響がでています。情緒が安定せず、キレやすい傾向を生み出すことにもなります。生活のリズムは、「早起き」から始まると言われていて、早起きして日中元気に活動することで、夜になると眠気も出てきます。十分な睡眠時間は、勉強もスポーツもがんばることができ、元気な心、優しい心を取り戻してくれます。

【発育測定時に、睡眠についてお話しました。】

よく睡眠がとれた人

日中、元気に過ごせる。
心も体も元気いっぱい。

脳の疲れがとれて勉強が捗る。
記憶も整理されて勉強内容をよく覚えている。

病気にかかりにくく健康。
体の疲れもとれている。

成長ホルモンがしっかり出る。

睡眠不足の人

日中に眠たくなってしまおう。
気持ちにムラが出やすい。

脳が疲れていて、うまく働かない。
勉強に集中できない。

体調が悪くなりやすい。
病気にかかりやすい。

成長ホルモンが出にくい。

ほごしゃ かの 保護者の方へ

厳しい寒さが続き、体調をくずしやすい時季となりました。ご家庭におかれましては、引き続き、登校前にお子様の健康観察をしていただきますようお願いいたします。

○登校後に発熱等の風邪症状や体調不良がみられた場合は、早退となります。具合が悪くなった時、けがをした時など、緊急の場合に必ず連絡がとれるようにお知らせください。年度の途中で、勤務先や携帯番号を変更した場合は、必ず学校までご連絡ください。

<身体計測結果について>

3学期の身体測定が終わりましたら健康手帳を一度返却します。お子様の成長をご確認ください。健康手帳の『発育の記録』(P.6)をご覧になりましたら、P.7の折れ線グラフに身長・体重を表してください。ご記入できましたら、『ていきけんこうしんだん』(P.4・5)下欄に保護者印欄がありますので、3学期のところに押印をし、1月21日(火)までに学校へ提出してください。

※受診された疾病には、健康診断の記録に『済』とご記入ください。身長や体重には個人差がありますが、急激な身長の伸びや著しい体重の増加・減少の背景には、ホルモンの異常分泌などの疾病が隠れていることがあります。生活習慣の見直しだけでなく、専門医の診察が必要な場合もありますので、ご心配な場合は保健室、養護教諭までお声がけください。

健康手帳 配付 1月17日(金) 提出 1月21日(火)