

保健だより2月号

令和7年1月24日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは注意してくださいね。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

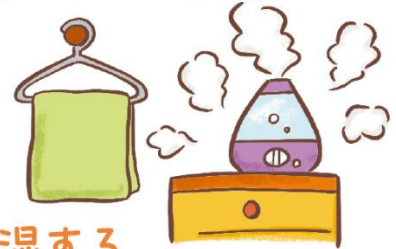
寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

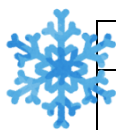
小学生に必要な睡眠時間は・・・9～12時間！

1月の発育測定の際に、子供たちに睡眠についてお話をしました。厚生労働省のホームページに掲載されている、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、睡眠の推奨事項として、子供については、「①小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保すること。②朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。」と記載されています。成長期の睡眠は特に大切です。ご家庭でも、睡眠の大切さについて、お子様に改めてお声かけいただけましたら幸いです。また、上記の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」には、成人版、こども版、高齢者版と、推奨事項がわかりやすくまとめられていますので、ぜひご家族の参考にご覧ください。



健康手帳の返却について

1月29日（水）に健康手帳を返却し、1月に行いました、身体測定の結果をお知らせいたします。以下について確認し、期日までにご提出ください。また、計測結果をご確認いただき、お子様の発育のことで心配なことや気になることなどがありましたら、養護教諭へご連絡ください。



項目	ページ	確認事項
発育の記録	6～7	1月の記録を確認し、P7のグラフを記入してください。 P4～5の該当学年の3学期の欄に押印してください。
その他	—	緊急連絡先等、記載事項に変更や追加があれば記入してください。



返却日: 1月29日(水) 提出日: 2月4日(火)

*健康手帳は6年間使用します。破損や紛失のないようご注意ください。



アウトドアのレイヤリングに学ぶ **重ね着のコツ**

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは**3**つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。