

けんこうだより

令和8年1月21日 中緑小学校 保健室



3学期がはじまり、2週間が過ぎました。本校では、冬休み中に病気にかかった人は3名でした。元気に過ごせてよかったです。20日は、「大寒」でした。一年で最も寒いといわれている期間です。まだまだ寒さが続きますので、「うがい」「手洗い」「換気」などに気をつけましょう。

冬休みの生活から（保護者の方の声を少し紹介します）

ゲーム時間は普段より多かったです。が、夜更しもせず生活リズムはいつも通りだった。

ゲームやYouTubeを始めるとなかなかやめることが難しかったです。

マスクや消毒、手洗いをちゃんとした

自分から進んでお手伝いをたくさんしてくれた

弟と一緒にボール遊びでしっかり身体を動かすことができた

年末年始は生活リズムが少しみだれましたが、朝起きはバッチリでした

自分でしっかり外で運動していました。何でも自分でしっかりやってるのでよかった。

冬休みはあまり時間をくずすことなく過ごせた

全体的に元気で楽しい冬休みを過ごせていました。一人一人が考え行動し毎日の生活につながったと思います。3学期も元気で楽しく過ごしていけるといいですね。

第2回学校保健委員会がおこなわれます。

1月28日（水）5校時に、全校児童、先生方、保護者代表、学校医の先生と「わたしたちの健康についてみんなで考えよう」というテーマのもと、話し合いをします。児童保健体育委員会からのアンケート結果の発表、その後、梶原瑞恵学校医より健康に関するお話が予定されています。保護者の方もご参加ください。お待ちしております。



3学期の身体測定と保健指導を行いました。

それぞれ身長・体重の成長がみられました。結果については、「すくすくカード」で家庭通知をしました。ご確認ください。

子どもたちの声より・・・

- 2学期より身長が4cmのびていた。うれしい・・・。
 - 4月からは8cmのびた。
 - 2学期からは身長は少ししかのびていない。けど、体重が・・・。
- などたくさんの方が聞かれました。でも、大事なことは、

人と比べるのではなく、自分の成長をしっかりと確認することです。
しっかりと食べ、しっかりと寝て、運動を続けよう！！

保健指導について

① 風邪予防では、

「うがい」→ガラガラうがい

「てあらい」→石けんでしっかりあらい。

「換気」→まどあけてきれいな空気にしよう。

クイズです

①くしゃみの時は mとぶ。

②せきの時は mとぶ

③話しているときは mとぶ。

人にうつさないように「マスク」をしたり「せきエチケット」をこころがけましょう。

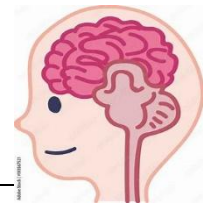
こたえ ① 5m. ②3m. ③1m.

睡眠と脳について

睡眠の大切さを脳のはたらきをとおして勉強していきました。

寝ているときは、ゆっくり休んで、からだところの疲れをとる。

→ ゆっくり休めばこころもからだもリフレッシュ。そしてえいようもたくわえる



睡眠のオトク情報！

①からだだけでなく、脳も休むことができる。

② 脳が記憶を整理したり、長期的なものに変えたりするのを助ける。

③ 骨が伸びたり筋肉が成長したり、また、いたんだ細胞がなおったりする。

④ 細菌やウイルスに勝つための力である「免疫」がアップ。

睡眠をしっかりとって、からだ・脳・こころもげんきにして、楽しく生活できるといいですね。