

すくすく

令和6年1月9日

第8号



冬休みは、どのようにすごしましたか？

3学期がスタートしました。今年も、いろいろなことにチャレンジできるよう、心と体を元気に保ちましょう！

1月の保健目標
かぜを
予防しよう

1月の予定

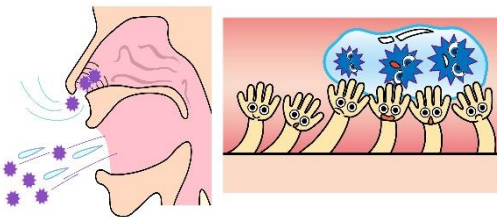
11日(木)	フッ化物洗口
18日(木)	フッ化物洗口
25日(木)	フッ化物洗口

身体測定の予定

10日(水)	6年生
11日(木)	4年生
12日(金)	5年生
15日(月)	3年生・開発
16日(火)	2年生
17日(水)	1年生

こまめな水分補給で、かぜを予防しよう！

冬は、つつい水分補給を忘れがちになります。しかし、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。



ところが...

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運びだされます。



空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

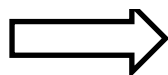
あせをかいていなくても、体を元気に動かすためには水分が必要です。冬の水分補給は、コップ1杯の飲み物をこまめにとるようにしましょう！



～おすすめの水分補給～



朝起きたら...



朝ごはんと一緒に、コップ1杯分の飲み物を飲んで、1日をスタートしてみましょう！

生活の目標を立てよう!

2024年も元気にすごすために、生活の目標を考えてみましょう!



2024年 生活の目標を立てよう!



ねる時間 _____ 時 _____ 分
ゲーム・タブレット・テレビなど

おきる時間 _____ 時 _____ 分

1日に _____ 時間 _____ 分まで _____ 時に電源OFF



生活リズムを整えよう!

体内時計をリセット!



学校のある日に合わせた生活リズムになっているでしょうか?

「**はやね・はやおき・あさごはん**」のリズムをしっかりと整えて、毎日元気にすごしましょう!ぐっすり**質の良い睡眠**をとることが、生活リズムを整えるために大切です!そのためには、**寝るまでの過ごし方**がポイントになります!ぜひ、ためてみましょう!

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



ねる2~3時間前にぬるめのお風呂にゆったりとつかる

ねる前にスマホやタブレットをつかわないようにする

昼間に、少し汗ばむくらいのきどな運動をする

身体測定では、こんな勉強をする予定です

うまれてきてから、どれだけ大きくなったかな?

- あかちゃんのと時の手足の大きさと、今の自分の手足の大きさを比べてみる
- あかちゃん人形を抱っこして、うまれたばかりのあかちゃんの大きさを体感する。
- これまでにできるようになったことをたくさん思い出す。

身体測定までに、あかちゃんのお話を家族の方に聞いてみましょう。



おうちの人へ



いつも、本校の保健活動についてご理解とご協力をいただきありがとうございました。3学期も、よろしく願いいたします。

インフルエンザによる出席停止

インフルエンザは出席停止対象の感染症です。診断された際には、ウイルスの型(A型またはB型)を学校までお知らせください。**出席停止期間明けには、医療機関より発行された「インフルエンザ経過報告書」のご提出をお願いします。**

感染の拡大を防ぐために、お電話にて発症日や症状などについて、お聞きする場合があります。ご理解いただけますと幸いです。よろしく願いいたします。

身体測定時保健指導について

「うまれてきてから、どれだけ大きくなったかな?」をテーマに実施予定です。内容について何か、不安なこと等ありましたらご連絡ください。