

あおぞら

1月号



(保健だより) 令和7年1月 志木小 保健室

しんねん

新年あけましておめでとうございます

2025年が始まりました。みなさんと元気に学校で会えることをとてもうれしく思います。冬休みは楽しくすごせましたか？生活リズムがくずれてしまった人は、早めに規則正しい生活にもどせるように、早起・朝ごはん・運動をがんばりましょう。今年もみなさんの心と体が健康な1年になるように、保健室から応援しています。まとめの3学期も元気にすごしましょう！

1月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう

1年の中で一番寒い時期は1月の後半から2月の前半なので、実は寒さの本番はこれからです。寒さに負けない体をつくる方法を4つしょうかいしますので、今のうちから普段の生活でやってみてください。

日	曜	1月の保健行事
10	金	発育測定(5・6年)
14	火	発育測定(1・2年)
15	水	発育測定(3・4年)
16	木	発育測定(さくら)
17	金	学校保健委員会
23	木	児童集会(保健委員会の発表)

★その1 体を動かす

運動をすることで筋肉がつき、筋肉がつくと体温が上がります。



★その2 お風呂(ゆぶね)に入る

ゆぶねに入りながら手先や指先のマッサージをすると、さらに血行がよくなります。

★その3 着るものを工夫する

肌着を着たり重ね着をしたりすることで、服の間に暖かい空気がたまり、体が保温されます。また、首・手首・足首の「3つの首」を温めることも効果的です。ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時に手をつけず、歯が折れるなどの大きなケガをしてしまいます。寒い時は手ぶくろをしましょう。



★その4 体を温める食べ物を食べる

代表的なものはしょうがです。にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、にんじんなども〇。

保護者の皆様へ



☆生活チェックシートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

☆1月に水泳学習がある学年は、プールカードに実施日の体温、体調、参加・不参加の記入、保護者印が必要です。ない場合は元気でも参加できませんので、漏れのないようにご注意ください。また、水泳学習後の防寒対策(上着やタオルキャップなど)もお願いいたします。

☆1月17日(金)の学校保健委員会に配信で参加されるご家庭へ、1月10日(金)に配信用のID・パスワードと資料の入った封筒を配付します。きょうだいがいる場合は下の学年のお子さんにお渡ししますので、ご確認ください。なお、体育館でご参加いただく方には当日資料をお渡しします。よろしくお願いいたします。