あおぞら　1月号

（保健だより）

令和6年1月　志木小　保健室

新年あけましておめでとうございます

２０２４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！

スイッチ！ 冬休みモード ›››› 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

保護者の皆様へ

☆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１８日（木）の学校保健委員会に配信で参加されるご家庭へ、**１月１１日（木）**に配信用のID・パスコ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。

１月の保健行事

１１日（木）発育測定（５・６年）
１２日（金）発育測定（１・２年）
１５日（月）発育測定（３・４年）
１６日（火）発育測定（さくら）
１７日（水）児童集会（保健委員会の発表）
１８日（木）学校保健委員会

今年度最後の発育測定です。

１月の保健目標　寒さに負けないからだをつくろう

今年の冬は「暖冬」で例年より気温が高いと言われていますが、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。

★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　おふろ（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。

★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○。

「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約１秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには３秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。