



ほけんだより 1月号

令和 6年 1月 11日
 新宿区立落合第六小学校
 校 園 長 加藤 雄一
 養 護 教 諭 柏 沙良

あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みは楽しく元気に過ごせましたでしょうか。冬休みにあった楽しかったこと、面白かったことたくさんお話を聞くのが楽しみです。

年末年始は、楽しい行事が多いので、ついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いてしまったりした人もいるかもしれませんね。生活リズムをもう一度整えて、3学期を元気に過ごしましょう。

今年とはどんな1年になるのか、とてもワクワクしますね。今年もよろしくお祈りします。



せいかつ みなお 生活リズムを見直そう!

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まって、疲れやすくなったり体調不良になりやすくなります。

3学期が始まり、毎日元気に学校に来ることができるよう、生活リズムを見直しましょう。

はやね はやお 早寝・早起き

バランスのいい食事

うんどう 運動をする



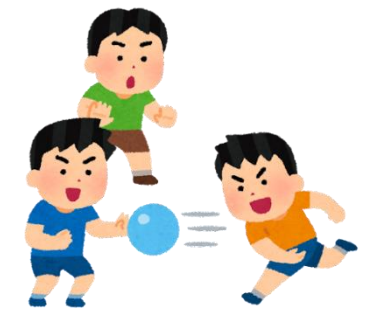
年越しやお正月等、冬休みは睡眠のリズムが崩れやすくなります。

学校がある日は冬休み中よりも早起きになると思います。しっかり睡眠リズムを整えましょう。



ついつい好きなものばかり、お菓子ばかり食べてしまいがちですが、体を作る基礎は食事です。

肉や魚、野菜、ご飯等バランスよく食べるようにしましょう。



お家の中でゲームばかりしていませんか？

外は寒いですが、思いっきり体を動かすと体がポカポカと暖かくなってきます。

また、体を動かすことで体力も付きますよ。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前
ぬるめのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



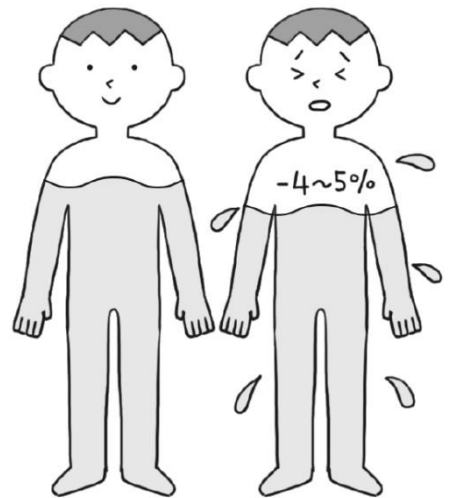
昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

ふゆ 冬なのに？ ふゆ 冬「だから」脱水に要注意！ だっすい ようちゅうい

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減った状態をさします。

一般的には、私たちの体もっている水分のうち、4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など脱水による症状が現れるとされています。

脱水は「汗をかきやすい夏に起こるもの」というイメージはありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そして、もうひとつ注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。

ノロウイルスや感染性胃腸炎は、冬に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいです。

冬でも適度な水分補給は必要不可欠です。こまめに水分をとることを忘れないようにしましょう。

保護者のみなさま

遅刻・早退時のお願い

日頃より、学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。
 お子さまが、家事都合や体調不良等で遅刻して学校に来ることがあるかと思えます。
 その際は、安全を確保するため、必ず保護者の方が教室までお子さまを送り届けるようお願いいたします。

また、早退の際は、家の前や通学路の途中で待ち合わせをするのではなく、早退時と同じように保護者の方が教室までお子さまを迎えに来てくださるようお願いいたします。

…学校保健委員会についてのお知らせ…



日時：1月26日（金） 3時間目（10：30～11：15） 5年1組
 4時間目（11：20～12：05） 5年2組

場所：園舎2階

ゲストティーチャーを招いて、5年生を対象とした「思春期からつながる命の話」について授業を行います。
 当日は、どの学年の保護者の方の参観も可能です。
 当日は、保護者の方を対象とした質問コーナーを設けます。
 家庭での性教育の方法や、お子さまとの関わり等をゲストティーチャーに質問することもできます。
 ぜひご来校ください。