



ほけんだより1月

令和7年1月9日
新宿区立愛日小学校
保健室

明けましておめでとうございます。新年が始まりました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。今年も何かしらの目標をもとに計画を立て、進んでいきたいです。本年も、みなさんにとって健康で実りの多い一年になりますよう願っています。



1月の保健目標

体の調子を整えよう

冬休みはクリスマスにお正月と楽しい行事も沢山あったと思います。好きな物ばかり食べたり、夜遅くまでみたいテレビをみたり、寒いからといって体を動かさずに過ごしていた人もいませんか。楽しいかもしれませんが、そのような生活を続けると生活リズムが乱れて体調が悪くなります。生活リズムを見直し、体の調子を整え元気に過ごしましょう。

♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



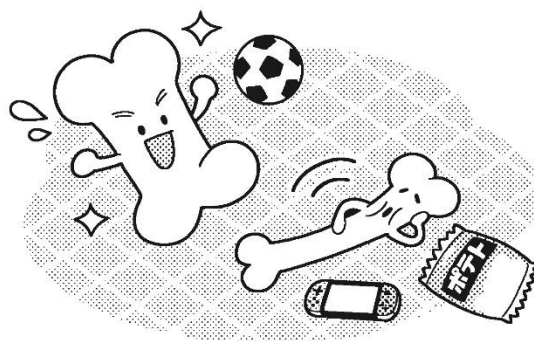
おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



今月の保健行事

身長計測

1月11日(木)～12日(金) 6年生・若竹学級

1月14日(火)～17日(木) 5～1年生

※体操着を忘れずに持ってきてください。

※女子は髪型に注意してください。(正しく身長が測れないので、てっぺんや頭の後ろでは縛らない)

さむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる習慣がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なすな」をお湯に浮かべたものを指に入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の習慣からきています。爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や他の人を引っかけて傷をつけてしまったりしてしまうことがあります。

今年も清潔に保つために、爪はこまめに切りましょう。



～保護者の方へ～

年末・年始は、ゆっくりお休みできる機会になったと思います。今年もよろしくお願いします。

休み明けは、子どもたちが疲れやすくなります。休み中の生活リズムから学校生活のリズムに、少しでも早く心と体が慣れて、元気に活動できるように、睡眠がとれているか・食欲はあるか等お子さんの体調にいつも以上に気を配っていただきたいと思います。また、冬休みの期間中、大きなケガ・体調面で気になることなどがありましたら、担任・養護教諭までにお知らせください。

