



# ほけんだより 1月

令和4年1月11日  
新宿区立愛日小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか。新しい年を迎えて、みなさんも新たな思いを抱いてはりきっていることでしょう。本年が、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

冬休みは楽しかったですか。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ないで過ごしていませんか。楽しいかもしれませんが、そん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。

### 冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ **ガラダラン**



ガラガラとずぎずぎに  
規則正しい生活を送ろう！

☆ **ヨラカシ-**



寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ！

☆ **アサネポー**



早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ！

☆ **ラベスギルン**



年末年始は  
食べすぎないように！

ぐっすり眠れる！

## 質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事を  
すませる



ぬるめのお風呂にゆっくり  
つかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

# 今月の保健行事

身長計測

1月13日(木)～14日(金) 6・5年生

1月17日(月)～20日(木) 1～4年生・若竹学級

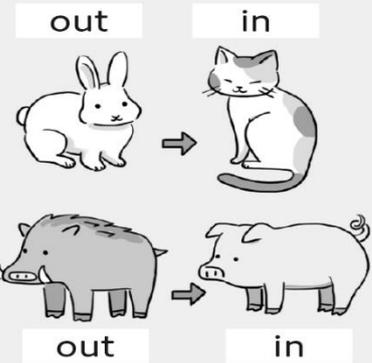
※体操着を忘れずに持ってきてください。

※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)

## ネズミ ウシ トラ …干支の由来

干支(えと)は、もともと中国から広まったもので、年を数えるための言葉にわかりやすく動物をあてはめたことが始まりといわれています。

干支にまつわる話として、よく知られているものに「イヌやトリ、ウマ、ウシなどの人間と近い動物が入っているのに、なぜネコがいないのか」がありますね。ところが、日本以外の国に伝わっている十二支(干支に含まれる12種類の動物)では、ウサギではなくネコ、イノシシの代わりにブタが入っている地域もあるようです。



2022年は「寅(トラ)年」。トラは、その毛皮のりっぱな模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけ…ぜひ、そんな1年にしたいですね。



～保護者の方へ～

12月は、感染症でお休みする児童もなく保健室の来室も比較的落ち着いていました。

休み明けの時期は、子供たちが疲れやすくなる時です。休み中に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、元気に活動できますよう、お子さんの体調にいつも以上に心を配ってあげてください。よろしくお祈りします。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お知らせしたほうがいいこと等がありましたら、担任・養護教諭にお知らせください

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。1月からはあっという間に過ぎてしまいかと思いますが、今年もよろしくお祈りします。

