

保健だより 1月

令和7年1月8日
 練馬区立豊玉南小学校
 校長 長谷川 修
 養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

1月の保健目標

冬を元気にすごそう

新しい年がやってきました。2025年は巳年です。干支のへびは縁起のよい動物で、「復活と再生」を表すのだそうです。「復活と再生」は、実はみなさんの体のなかでも毎日行われています。復活と再生に一番大切なのが『睡眠』です。睡眠中、体の中では様々なホルモンが分泌され、遊んだり勉強したりして疲れた体や脳を元気に再生させ、次の日にたくさん活動できるように元気を復活させてくれています。毎日ぐっすりと眠って、毎日元気な楽しい一年間にしていきましょう！

みんなで協力して 流行を防ぎましょう

感染症予防の3原則

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 予防接種
- 十分な睡眠

感染経路の遮断

- うがい
- 手洗い
- 咳エチケット
- マスク
- 患者の隔離

感染源の除去

抵抗力を高める



小児期に必要な
標準睡眠時間

7歳	10時間30分
9歳	10時間
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分

出典：成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる脳・こころ・からだの正三角形」より

◆1月の保健行事について

日にち	内容	注意事項
1月9日(木)	1年生計測	【発育測定】 体育着で測定します。 頭のとっぺんで髪の毛を結ばないようにします。
1月10日(金)	2年生計測	
1月14日(火)	3年生計測	
1月15日(水)	4年生計測	
1月16日(木)	5年生計測	
1月17日(金)	6年生計測	



※アレルギー疾患問診表(ピンク用紙)を10日(金)に全校配付します。16日(木)が提出期限です。

おせち料理 健康を願う3つの具材

おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせませうよ」という願いが込められており、たくさんの具材には一つひとつ意味があります。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

- 黒豆** 「まめ」という言葉には元氣・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるよ」という願いが込められています。
- エビ** 漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。
- 昆布** 「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるよ」という意味が込められています。

正しい道を通って 手荒れを防ごう!

ただ、みちとお

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

スタート

手を洗うときは

みずであらう 水で洗う お湯であらう お湯で洗う

外に出るときは

てぶくろはしない 手袋はしない てぶくろする 手袋をする

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手がカサカサしてきたら

きにしらない 気にしない ハンドクリームをぬる

○ からだのちがひがわる 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

✗

手を洗い終わったら

ハンカチでふく そのまま自然乾燥

○ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまふよ。ハンカチで優しくふきとろう。

✗

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

振り返ろう

1年を

昨年(こぞ)は健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

保健室の今年の目標は...

振り返ろう

1年を

昨年(こぞ)は健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

インフルエンザや胃腸炎などにかかって、つらい思いをした子が多かった。

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

せっけんでじょうずに手を洗える子、ハンカチを持ってくる子を増やしたい。