



令和7年1月8日
練馬区立中村西小学校
保健室

新しい1年が始まりました。みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか？
お正月におもちを食べましたか？どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様（歳神様）の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂をいかして、1年間を元気に過ごしましょう。



生活リズムから『脱・冬休みモード！』！

冬休みが終わり、「なんとなくだるい…」と感じる人や、かぜ気味の人はいませんか？もしかすると、冬休み中に生活リズムが乱れてしまったことが原因かもしれません。そんな人は、早めに「冬休みモード」からぬけ出しましょう。

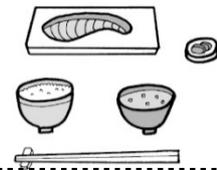
①早くねる！

『夜おそくまで起きている→学校があるので無理に早起き→すいみん不足で眠い、だるい』というパターンが多くみられます。まずは、できるだけねる時間を早めることを心がけましょう。



②朝食をしっかりとる！

朝からだるいという人のなかには、朝食を食べていない人もみられます。胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来て、頭(脳)も体も働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。



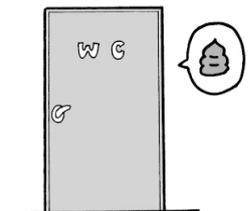
③体を動かす！

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちに体を動かしてみましょう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、体が休みを必要とするので、夜には自然に眠くなります。



④うんちを出す！

うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつです。はずかしがってがまんしていると、おなかが痛くなるなど、体の調子をくずします。行きたくになったら、すぐにトイレに行きましょう。



がつ ほけんぎょうじよてい
1月の保健行事予定

項目	日にち	対象	注意事項等
身体計測	1月 9日 (木)	6年	<ul style="list-style-type: none"> • 体育着を用意してください。 • 髪の毛を頭頂部で結ばないようにしてください。
	1月10日 (金)	5年	
	1月14日 (火)	4年	
	1月15日 (水)	3年	
	1月16日 (木)	2年	
	1月17日 (金)	1年	

あったかい重ね着のポイント



✓ **肌着を着る**
 肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
 オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない
素材のものを**
 外の冷たい空気を通さず、中の熱を
 逃がさないためにも風を通しにくい
 素材のものにしましょう。



✓ **2~4枚の重ね着を**
 体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
 着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
 も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

保健室では、「素肌にトレーナーのみ」「素肌にサッカーユニフォームのみ」というような服装の人を時々見かけます。冷えてお腹が痛くなることもあります。肌着を着ていない人には、「肌着を着ると、夏は汗を吸ってさわやかに過ごせるし、冬は空気の層ができて温かくなるよ。夏に着ていたTシャツでもいいよ。」と指導しています。特に中学年以降では服装は本人に任せていることも多いと思いますが、ぜひご家庭でも、時々、お子さんの服装を確認してあげてください。



「アレルギー疾患問診票」について

今月中に「アレルギー疾患問診票」を配布します。お手順をおかけしますが、学校提出用個人封筒に入れて、全員提出をお願いします。