



練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅 音
令和5年12月11日発行
(児童数配布)

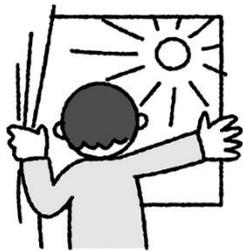
なが がっき お ことし のこ
長かった2学期ももうすぐ終わり、今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとって今年は何のよ
うな1年だったでしょうか？1年間頑張った自分をたくさんほめてあげてください。

すいみん からだ やす ことし けんこう し
そして、たっぷり睡眠をとり、体をゆっくり休めて、今年を健康に締めくくりましょう。

あたら とし げんき すがた あ たの
また新しい年に、元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしています。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさ お
朝起きたら、まずは
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット。



ちようしよく
しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
運動をする。



シャワーで済ませず、
ぬる目のお湯にゆっ
くりつかる。

下着はつよ〜い味方です

寒い冬でも、上手に重ね着をすることで、温かく過ごすことが
できます。重ね着のポイントは、「**空気層**」をつくることです。

一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。

そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく

空気層がつくれ、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。



ポケットハンド、あぶないよ！

日中も寒くなり、ポケットに手をいれて歩いている人を見かけますが、とても危険です。

手が寒い人は手袋をするなどして、いざというとき、自分の身の安全を守れるようにしましょう。

なぜいけないのかな？

- ・転んだときにとっさに手が出せず、顔や頭をけがすることがあります。
- ・背中が丸くなり、姿勢が悪くなります。



ふゆやす せいかつ 冬休みもいつもの生活リズム



ふゆ い しき につ こう よく 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

せいかつ ととの ひるま
生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ
物からとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

保護者の皆様へ

いつも学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

練馬区では、引き続きインフルエンザの流行が続いています。短い期間に2度インフルエンザに罹患するケースもあるようです。現在、本校での罹患患者数は落ち着いていますが、まだ油断はできません。発熱はなくても、朝から「いつもと様子が違う」ときには、無理をせずご家庭で様子を見ていただき、元気になってから登校をお願いします。

また感染症流行に伴い、改めて手洗いうがいの呼びかけを行っています。毎日清潔なハンカチを身につけているお子さんが多い一方で、落とし物コーナーには名前のないハンカチがたくさん届いています。必ず名前をご記入いただき、毎日清潔なハンカチを身につけるようご家庭でもお声かけください。

歯科検診で配布した「結果のお知らせ」をきっかけに、むし歯治療のために歯科医へ受診をしていただきありがとうございます。治療がまだのお子さんがいましたら冬休みを利用して受診をお願いいたします。

早いもので今年も残り3週間となりました。良い年を迎えるために、保護者の皆様も体調管理には十分に注意し、素敵な年末年始をお過ごしください。