



練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅音
令和6年1月12日発行
(児童数配布)

2024年が始まりました。冬休みは元気に過ごすことができましたか？

今年、「辰年」です。辰は、干支の中で唯一架空の生き物です。「龍」に例えられ、「力強さ」や「成功」を表し、新たな始まりやチャンスのある年として期待されています。皆さんの心も体も大きく成長できるよう、自分なりの目標を立てて、様々なことに挑戦する年にしてください。保健室からも応援しています！

1月の保健行事	★体育着を着用します！
15日(月) 身体計測	3・4年
16日(火) 身体計測	5・6年
17日(水) しんたいけいそく	1・2年



冬休みモードからぬけ出そう!!

冬休みが明けて数日ですが、生活リズムは整っていますか？

次のようなことを心がけて、早めに「冬休みモード」から抜け出しましょう。



①早く寝る!

②朝食をとる!

③体を動かす!

「夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい、だるい」をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

例えば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。毎日、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすくなります。

免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



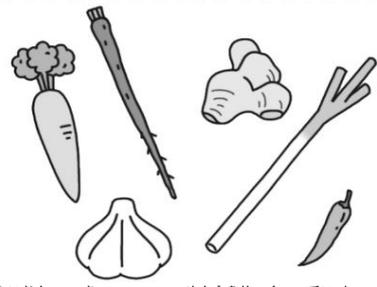
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれる豆、海藻などは、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

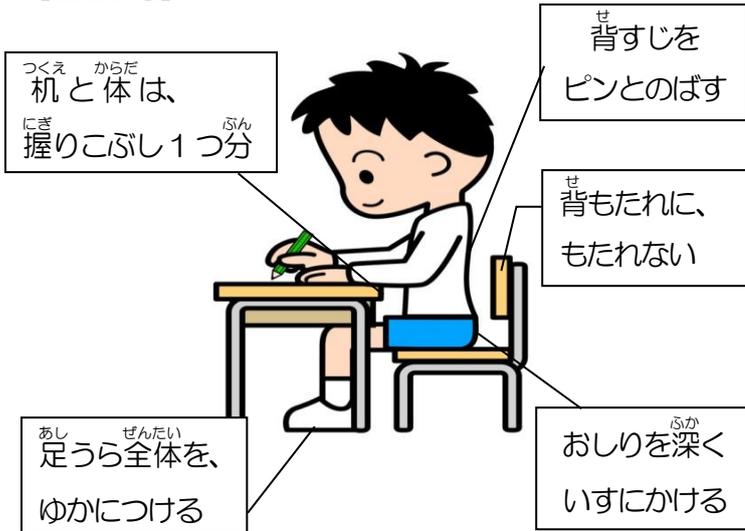
体を温めるもの



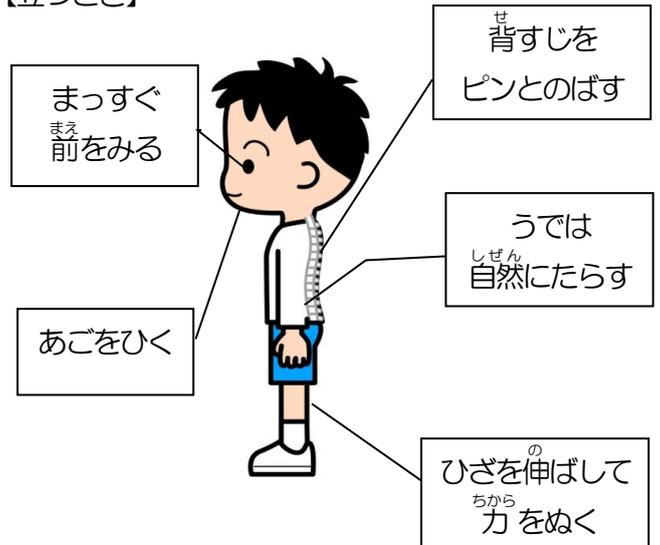
体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にらなどを食べて、体を温めるようにしましょう。

正しい姿勢で過ごせているかな？

【座るとき】



【立つとき】



正しい姿勢でいると…？

<p>身長が伸びやすくなる</p> <p>背すじをピンと伸ばし、よい姿勢でいると体を支える背骨が曲がらないため、身長が伸びやすくなります。</p> 	<p>勉強がはかどる</p> <p>体に無理な力がかからないので疲れにくく、脳が元気に働き勉強に集中しやすくなります。</p> 	<p>心が明るくなる</p> <p>顔をあげて前を向くと、気持ちがシャキッと心も明るくなり、前向きな気持ちで過ごすことができます。</p> 
---	--	--

冬の乾燥や寒さにより…

冬の乾燥や寒さにより、体に影響が出る人もいます。そのような場合は、以下の持ち物の持ち込みが可能です。全てにご記名いただき、皮膚にあったものをご家庭でご用意ください。

- ①ハンドクリーム } **無色・無臭のもの。(香料により体調不良を生じる人もいます。)**
- ②リップクリーム } **連絡帳にて、担任までお知らせください。**
- ③カイロ・・・ **連絡帳でのお知らせは不要です。低温やけどにならないよう、ポケットの中に入れて直接肌に触れないようにします。人の前で出して使うことはしません。**

保護者の皆様へ

新しい年が始まりました。今年も子供たちが心も体も健やかに成長し、楽しい学校生活が送れるよう、保健室から健康をサポートしていきたいと思います。冬休み中のお子さんの健康について何かありましたら、お知らせください。

来週から3学期の身体計測が始まります。測定の方法で身長に差が出てしまうので、測定は養護教諭が実施し、学級担任の先生には記録をお願いしています。測定後は、健康カードを配布しますので、結果をご確認いただき、押印のうえ学校までお戻しください。6年生は小学校最後の計測ですので、健康カードは学校に戻さず、成長の記録としてそのままご家庭で保管ください。

今年も学校保健活動にご理解、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

