



令和5年1月10日
練馬区立下石神井小学校
校長 永井 美奈子
保健室

本年もよろしくお願ひします！

新しい年が始まりました。新年の目標は立てましたか？2学期の終わりには、
感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症での欠席も増加していました。例年1・2
月が最も感染症が流行する時期です。あっという間の3学
期。病気に負けずに、大切に過ごしていきたいですね。学校
全体で元気に過ごしていけるよう、引き続き、各御家庭でも
健康観察に御協力をお願いいたします。



★身体計測のお知らせ★

1月11日(水)・・・6年生

1月12日(木)・・・5年生

1月13日(金)・・・4年生

1月16日(月)・・・3年生

1月17日(火)・・・2年生

1月18日(水)・・・1年生

①体操着をわすれずに持ってきてください。

②計測しやすい髪型にしてきてください。(頭
の上に結び目やピンなどがくるような髪型だ
と、正確に測ることができません。)

欠席者は、1月19日から25日の中休み等に行います。

～そうだんしつ(相談室)の先生方より～ 3学期もお気軽に相談してください。

朝、学校には来たけれど、なんとなく教室にはいたくない
と思ったり、なんとなく心がモヤモヤすると感じたり・・・
「なんとなく」があったらそんな時は、相談室に来てみませんか？

ひとりでもお友達とでも、心の中を話すことでちょっと何かが変わるかもわかりません。
(月)(水)は相談室には尾藤がいますので、ドアをノックしてみてくださいね。

心のふれあい相談員
尾藤 元子(びとう もとこ)

いつもどんなときも、毎日が楽しくて笑顔でいられたらすてきですね。でも、ときには思うようにいかず、悩んだり、戸惑ったりすることがあると思います。
悩みの理由はお友達とのことや、家族のこと、自分の性格についてなど、いろいろあると思います。

相談室ではそのような悩みについてお話を聞きながら、どうしたらよいのか一緒に考え、解決のお手伝いをしています。
スクールカウンセラー
二通 藤乃(につう ふじの)
(木曜日に勤務しています)

「モヤモヤ」とか「イライラ」とか「ドーン」とか「ソワソワ」とか、いろいろな気持ちありますよね。
わたしもあります。そういう、自分のなかにあるよくわからない気持ちは、誰かに話してみると不思議とかるくなったり、ときには消えちゃったりすることがあります。

こんなことがイヤだったとか、こんなときかなしかったとか、そういう気持ちも、ぜひ相談室に話しに来てください。待っています。
スクールカウンセラー
石川 泰(いしかわ たい)
(火曜日に勤務しています)

がつ
1月の
もくひょう
ほけん目標

「かぜを予防しよう」

たいちょうふりよう
体調不良!?

とっこうやく きゅうよう
特効薬は「休養」です!

◆感染症、かかる人とかからない

ひと
人のちがいは?

コロナやインフルエンザが流行って
も、かかる人とかからない人がいます。

その原因の一つが、その人のもつ

「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。感染症の予防は、いろいろな方法がありますが、自分の免疫力をアップさせることも、とても大切です。



◆免疫力をアップさせるためには?

◎よく寝る! (よく休む) ◎よく食べる! ◎からだを動かす!

この基本的な生活習慣が、免疫力を上げてくれます。忙しい毎日とは思いますが、たまには、ゆっくりして、自分の体のケアをしてくださいね。

免疫力を高めてくれる食べ物は?

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉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。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	<p>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、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

すききらいせず、なんでもよく食べることが大事です。まずは、ひとくちからスタート!

自分の体温

ただ正しくはわかりますか?

★もう一度かくにんしよう!

- ・体温計の先を、わきの中心にさしこむ。
(体温計の頭が下を向いていますか?)
- ・はかっているときは、体を動かさない。
- ・汗をかいていたら、はかる前にふきとる。

