

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
練馬区立下石神井小学校
保健室



ことし けんこうだいいち 今年も健康第一で!

令和6年が始まりました。新たな気持ちで、有意義な3学期にしてほしいと思います。そのためには、健康第一!心も体も元気であることがとても大切ですね。冬休

みが終わり、学校に行くのがつらいなあと感じる人もいるかもしれません。そんな

ときは、保健室や相談室で過ごすこともできます。ぜひ、そんなしんどい気持ちを、教えてください。うまく言えなくても、大丈夫ですよ!



身体計測のお知らせ

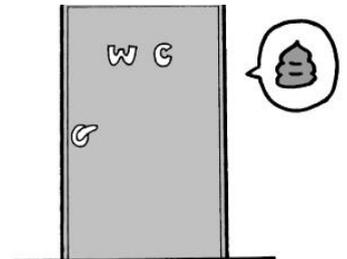
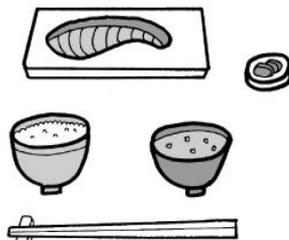
- ◇1月10日(水)・・・6年生
- ◇1月11日(木)・・・5年生
- ◇1月12日(金)・・・4年生
- ◇1月15日(月)・・・3年生
- ◇1月16日(火)・・・2年生
- ◇1月17日(水)/18日(木)・・・1年生



- ①体操着をわすれずに!
- ②計測しやすい髪型にしてきましょう。(髪の毛を結ぶ位置に注意!)
- ③欠席者は、後日行います。

「脱・冬休みモード」!!

- ①はやくねる!
- ②朝食をとる!
- ③からだを動かす!
- ④うんちを出す!



保健室では、「夜おそくまでおきている→学校があるのでおりやり起きる→すいみん不足でねむい、だるい」というパターンを多く目にします。だるいと、食欲もなく、食べずに来ると、ますますだるいという負のスパイラルに……。まずは10分ずつでも、寝る時間を早めてみてください。眠れない人は、昼間いつもより体を動かしてみてください。動けば体が休みを必要とし、眠くなるはずですよ。



1月のほけん目標：「かぜの予防をしよう」



◆かぜの症状を知ろう

- だるさ
- 鼻水、鼻づまり
- 頭痛
- 発熱
- 腹痛
- 嘔吐
- くしゃみ
- 下痢
- のどの痛み
- せき、たん
- 寒気
- など

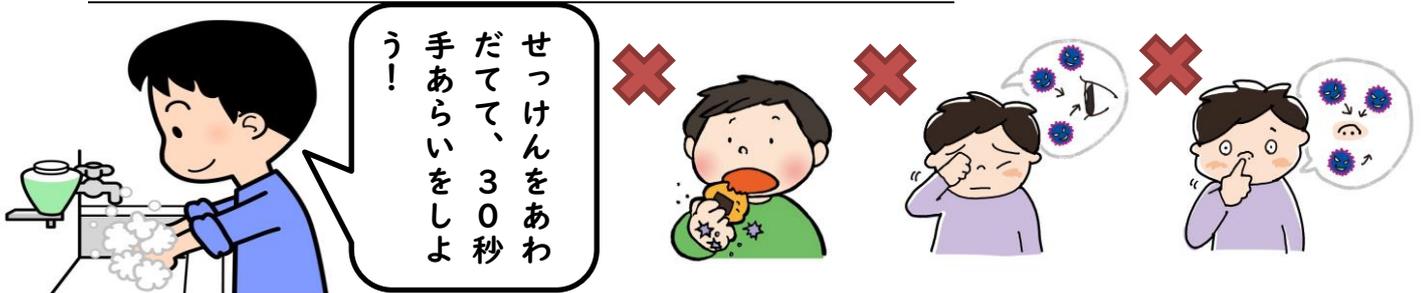


これらは、ウイルスや細菌のしわざです!

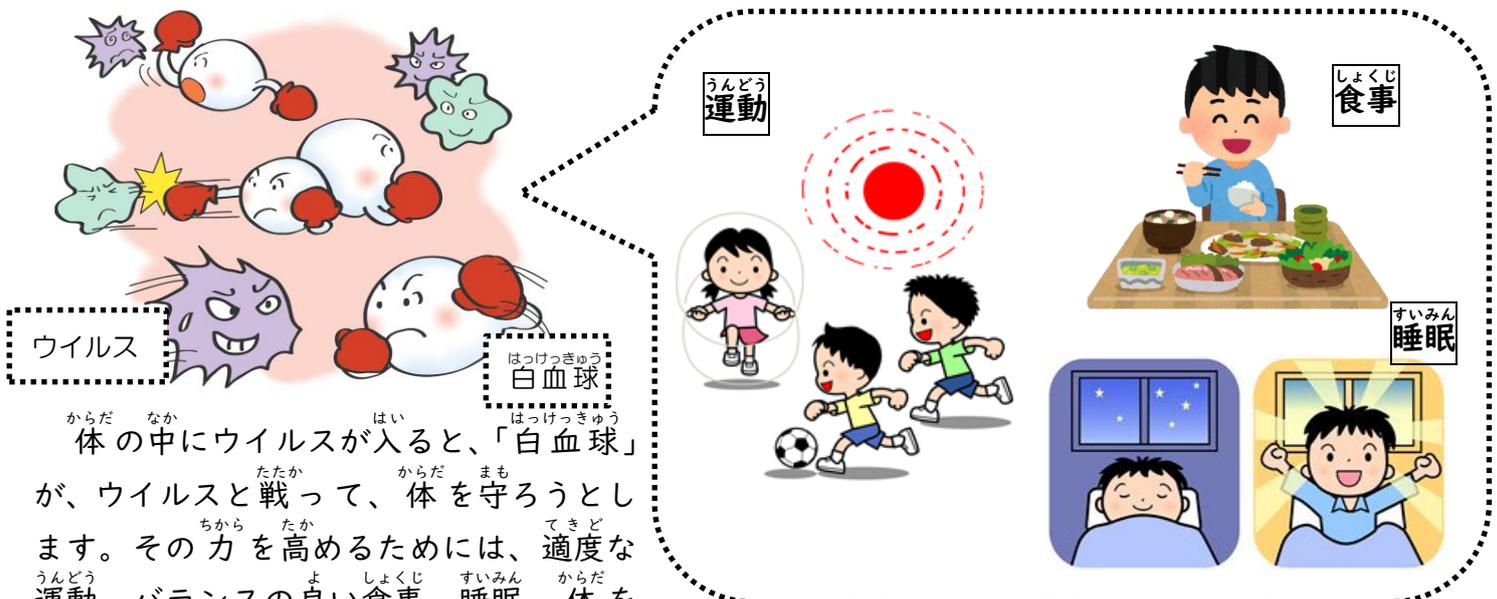


◆予防のためにできること

◎ふだんから気を付けて体の中にウイルスを入れないこと



◎体の中に入ったウイルスと戦う力を強くする



ウイルス

白血球

体の中にウイルスが入ると、「白血球」が、ウイルスと戦って、体を守ろうとします。その力を高めるためには、適度な運動、バランスの良い食事、睡眠、体を温める、よく笑うことなどがあります。意識して過ごせるといいですね!

ウラは「保健委員会だより」です