

ほけんだより 1月号

令和 8 年 1 月 8 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 おがわ 奈緒子

新年が明けました。大みそかにお正月とたくさんの楽しい行事があった冬休み。つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしてしまったり・・・という人がいるかもしれません。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。まだまだ寒さも続きます。暖かい服装をして、休み時間には外で遊んで、元気な体づくりをしましょう。

たいおん

あ

げんき

かつどう

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、寒くて布団から出られない」「外で遊んだり、運動したりするのがおっくう」と感じる人もいるかもしれません。

そんなときは、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になることができます。特に、朝ごはんを食べることで、午前中から元気に活動することができます。

体温を上げる行動

- 朝ごはんを食べる → 活動のエネルギーをチャージ!
- 適度に体を動かす → 血の流れがよくなり、体全体が温まる!
- 重ね着をして、体温を逃がさない → 冷えを予防する!
- 温かい飲み物を飲む → 体の中から温まる!
- お風呂では、湯舟にゆっくりつかる → 体全体を温める!



朝ごはんを食べたから、授業に集中できそう!

体を動かすことを意識していこう!



心^{こころ}がつかれたときは…

毎日元氣^{まいにちげんき}に過ごしていても、心^{こころ}は見えないところで疲れて^{つか}しまうことがあります。それは、誰^{だれ}にでもあることです。なんだか気分がすっきりしないな、いつもとちがうなと感じたときは、心^{こころ}が「少し休みたいよ」と教えてくれているサインかもしれません。

こころの傷、放置^{ほうち}しないで



こんなことをしてみよう



好きな音楽^{おんがく}を聴いたり、
美味しいものを食べたり、
誰かに話^{はなし}を聞いてもらったり、
ゆっくりお昼寝^{ひるね}をしてみたり。
小川先生^{おがわせんせい}は、友達^{ともだち}と会ってお話^{はなし}をすることで、心^{こころ}が軽^{かる}くなります。自分^{じぶん}に合った方法^{ほうほう}を見付けて、時にはゆっくりと心^{こころ}を休^{やす}ませることも大切^{たいせつ}にしてください。

保護者の方へ

寒さが本格的に厳しくなり、空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザが再び流行することが予想されています。毎朝登校前には、お子様の体調の確認をお願いします。少しでも体調が悪いなと感じることがあれば、無理をせず休養するようにしてください。

3学期もお子様が健康に楽しく学校生活が送れるよう、保健室からサポートしてまいります。引き続き保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。