

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 小川 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、自然に活動的になります。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…

まいにちげんき す 毎日元気に過ごしていても、心こころは見えないところで疲れて
しまいます。それは、誰だれにでもあることです。なんだか
きぶん 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、
こころ 心が「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。

こころの傷きず、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。
小川先生は、友達ともだちと会ってお話をす
ることで、心こころが軽かるくなります。自分
に合った方法ほうほうを見付けて、時にはゆ
ったりと心こころを休やすませることも大切
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ひします。