令和７年１月８日
練馬区立関町小学校
養護教諭　前原 千春

【児童のみなさんへ】

2025年が始まりました。

冬休みは何をして過ごしましたか？冬休みで生活リズムが崩れてしまった人は、できるだけ早く生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

今年もみなさんに幸せが訪れる良い年になることを願っています。

１月　健康診断日程表

日にち	検査項目	対象	備考
９日（木）	身体計測	５・６年生	◯体育着を持ってくる。 ◯頭の上で髪の毛を結ばない。
１０日（金）		３・４年生	
１４日（火）		１・２年生	

【保護者の皆様へ】

新春のお慶びを申し上げます。

２学期はマイコプラズマ感染症や伝染性紅斑（りんご病）、溶連菌感染症、インフルエンザなどの感染症が流行しました。３学期もおそらく感染症のピークの時期と寒さが重なり、お子さんが体調を崩しやすくなると思われます。学校では引き続き、手洗い・うがい、換気等、感染症対策に努めてまいります。ご家庭でも健康管理のほどよろしくお願いいたします。

また怪我の場合も含めていつ電話が来ても良いように、緊急連絡先の確認・準備をお願いいたします。

本年も保護者の皆様には、様々な面でご協力をいただくかと思いますが、３学期もどうぞよろしくお願いいたします。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

人間の体は普通に生活をしていても、１日に約2.5Lの水分を失っています。その中でも、皮膚や粘膜、呼吸から失われる水分は、自分では失っていることに感じにくく、気温が低くて乾燥している冬によりたくさんの量を失います。そのため、冬は気付かないうちに脱水状態になってしまう可能性が高いです。

水分が足りないと、頭痛や便秘になりやすかったり、喉の乾燥が進んで風邪をひきやすくなったりします。

冬もこまめに水分補給をして、健康な体を保ちましょう。

保健室前にも
乾燥について
掲示してあります