

令和5年1月10日

中央区立日本橋小学校

校長

養護教諭

## 新たな1年の始まり！すべては「健康」から！



新しい1年が始まりました。今年も子供たちが元気で楽しく学校生活を送ることができるよう、努めて参ります。御協力よろしくお願いいたします。

さて、冬休みは健康に過ごすことができましたでしょうか。右下のチェックシートで、お子様と一緒に冬休みの生活を振り返ってみてください。全部にチェックがついたら「よく頑張ったね！素敵な冬休みを過ごせたね！」とたくさん褒めてあげてください。

振り返りができたら、今度はぜひ今年1年の健康目標を立ててみてください。勉強もスポーツも、何をやるにも一番の基本となるのが、心身の健康です。いくら頑張っても、体調を崩してしまったり本番で自分本来の力が発揮できなくなってしまう。体を休めたり、時には好きなことをしてリフレッシュしたりすることも、体調管理にとってはとても大切な要素です。

また、何事も目標を達成するためには、まず初めに計画を立てることが大切です。1年間健康で過ごすために、何か一つでも取り組むことを決めてみてください。目標や計画を口に出したり書き出してみたりすることも、モチベーションアップや維持に繋がるのでおすすめです。

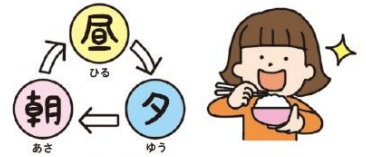
## ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

## ふりかえり チェックシート

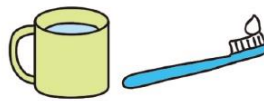
早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



食べたあとに必ず歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどでからだを動かした



ゲームやスマホは時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



### 新年がスタート！

### 今年の目標は何ですか？

何個チェックが付けられたでしょうか。ぜひお子様と一緒に、冬休みに頑張ったことを振り返って、3学期の生活に繋げられるよう、このチェックシートを御活用ください。

## 工夫で防ごう、寒さ本番！

いよいよ1年の中で1番寒い時期がやってきました。感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりと温めることが大切です。着るもの・身に付けるものを工夫する、遊びや運動で体を動かすなど、以下のようなちょっとした工夫でも思ったより効き目があるものです。

- 下着（肌着）を着る。
- 重ね着をする（着膨れしないよう薄めの服で）。
- 手袋や帽子を使う（汗をかかない程度で使い過ぎに注意）。
- 首・手首・足首・腰（くびれ）の4つの首を温める。
- 散歩・ジョギングなど体が温まる運動をする。

1月末からは持久走期間が始まります。寒さに負けない体作りのために、少しずつ練習を始めるのも良いかもしれません。走るのが苦手な人は、いつもより少し早いペースで歩いてお散歩をすると、体が温まっておすすめです。

また、寒くなるとポケットに手を入れて歩いている児童をよく見掛けます。転んだときにとっさに手が出せずケガをしやすくなりますので、ポケットに手を入れて歩かないよう、学校でも声を掛けていきます。



## 冬の乾燥に注意！

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスが増えやすく、喉の粘膜が乾いて病原体が侵入しやすくなるため、感染症にかかるリスクが高まります。また、皮膚が乾燥することにより、乾燥肌・肌荒れ等のトラブルを引き起こすことがあります。

部屋の湿度を上手くコントロールすることで、乾燥対策に心掛けてください。

### ☆湿度対策のポイント☆

- 部屋の湿度を50～60%を目安に保つ。
- 洗濯物や濡らしたタオル等を干す。
- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する。
- 電気加湿器や簡易加湿器を使う。

加湿器を使う際は、雑菌やカビを防ぐため、タンク内の水を毎日入れ換えましょう。



### 発育測定（1月）のお知らせ

1月11日（水）～13日（金）に、1月の発育測定を行います。詳しい時程は各クラスと調整中ですが、基本的には11日（水）が5・6年生、12日（木）が1・2年生、13日（金）が3・4年生です。

発育測定は体育着で行いますので、忘れず持たせるようにしてください。

また、髪が長くて結んでいる児童は、発育測定の日高い位置で結ばないようにしてください。よろしくお願いいたします。

