



令和5年12月1日  
中央区立日本橋小学校  
校長  
養護教諭

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

冬の寒さも本格的になってきました。コートなどの防寒着を着用し登校する児童も増えてきました。一方で、まだ半袖のポロシャツという元気な児童の姿も校内で見掛けます。教室を回っていると、人が集まるためか、まだまだ運動後や日中日差しがある時間などは暑いようです。防寒着や羽織り物の着脱などで、調整できるように家庭でも御指導ください。

日本橋小学校では、感染症の流行は落ち着いてきました。しかし、常にインフルエンザを中心とした感染症がいずれかのクラスで出ています。月末より冬休みに入り人混みに行く機会が増えます。手洗いやマスクの着用など感染症対策を心掛けてください。



### 冬も水分補給を心掛けてください

### こまめな「水分補給で風邪予防！」

寒くなってきましたので、児童は水分補給を忘れがちです。しかし、体内で水分が減ると、風邪を引きやすくなってしまいます。

鼻や喉の粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる毛のような組織があり、鼻や口から入ったウイルスや細菌は、粘膜でキャッチされ、「線毛運動」により体外に排出され、身体を守っています。粘膜が乾燥すると、この線毛の動きが悪くなり、ウイルスや細菌の侵入を許してしまいます。

特に、冬は感染予防のためにマスクをしているため、口呼吸になりやすく、呼吸で口の周りは湿度が高まり、水分不足に気付きにくくなります。意識して、水分摂取することも必要です。「水筒は重いし、持参したくない」と思う児童も多いようです。学校の水道水が苦手なお子様は、ぜひ水筒を冬場も持たせてください。

また、水分を摂る場合、冷たいものよりも常温の飲み物がおすすです。



### 3つの首をあたためましょう

### ①首 ②手首 ③足首

外に出る機会の多い冬休み、風邪を引かないように暖かく過ごすには「3つの首」を温めると効果的です。①首②手首③足首の3つをマフラーや手袋などで温めます。この3ヶ所は、体中を巡る血管が集中しており、体内を効果的に温めることができます。いくら着込んでも寒いといったときは、この3ヶ所を温めることで解消されることもあります。ぜひお試しください。

マフラーや手袋を着用し始めている児童も多くなってきました。着ぶくれしてコートが苦手というお子様もマフラーや手袋で温めてみてはいかがでしょうか。



## 早寝早起きのリズムをつくりましょう



保健室に来室する児童の中には、睡眠不足からくる頭痛やめまいなどの体調不良を訴える児童がいます。また、身体の不調はなくても、イライラしたり、ちょっとしたことで落ち込んだりするなど、睡眠不足は心にも影響します。「うちの子、最近ちょっと落ち着きがない、集中できない、わがままだな…」と感じたら、睡眠不足が原因かもしれません。

適切な睡眠時間は人それぞれですが、朝決めた時間にすっと起きられる時間が適切な時間です。冬休みは、「早寝・早起き」に取り組み、適切な睡眠時間を見付けてみてください。

また、「夜遅く」まで勉強するよりも「朝早く」勉強する方が効率が良いとされています。朝目覚めてからの3時間は「脳のゴールデンタイム」と言われており、思考の回転が速まります。また、朝は次の予定までの限られた時間なので、だらだらと勉強してしまうということもなくなります。

是非、冬休みは御家族の皆様で「朝活」にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

## 「健康カード」を返却しました

2学期の健診の結果を記入した「健康カード」を各学級担任より返却しています。お子様の発育状況を確認してください。1学期・2学期で各健診の「お知らせ」を発行し、「治療報告書」の提出をいただいたものについては、「受診済」を押してあります。不明な点や、「お知らせ」紛失等がありましたら、お気軽に保健室まで御相談ください。

確認後、表紙の保護者印に押印いただき、学級担任へ提出ください。また、3学期の発育測定を記入します。小学校在籍期間中は使用するものなので、なくしたり、汚したりしないよう御注意ください。

提出日：12月15日（金）お子様が持ち帰りましたら、すみやかに確認をお願いします。

## 令和5年はお世話になりました

今年も残すところわずかとなりました。保護者の皆様の保健活動への御理解と御協力に感謝いたします。無事に年内の保健行事は終了いたしました。私自身は、中学校から小学校に異動し、初めての環境で不安もありましたが、毎日、元気な子供たちに囲まれ過ごすことができ、楽しい1日1日を過ごすことができました。新しい1年もどうぞよろしくお願いいたします。

