

ほけんだより1月

令和7年（2025）年1月7日 川崎市立日吉小学校 保健室

2025年になりました！みなさんは気持ちよく新しい年の始まりを迎えられましたか？1月は12月より気温が下がり空気も乾燥しています。感染症も流行のピークを迎えます。冬休みで生活習慣が乱れた人はしっかり整えて感染症に負けない体を目指しましょう。

今の学年も残り3か月ですね。人が新しい習慣を身に付けるには3か月かかると言われています。上の学年に上がる前に、「早寝早起き」「朝ごはんをしっかり食べる」「おやつは一日一回」などの自分の身体に優しい習慣を一つだけでも身に付けてみませんか。



！インフルエンザ注意報！
12月上旬からインフルエンザが増え始めています。インフルエンザに罹患した場合、登校許可書は必要ありませんが、学校のホームページから療養報告書をダウンロードし、保護者の方が記載して提出をお願いいたします。ご自宅で印刷ができない方は、担任にお申し出ください。学校からお渡します。



便秘の人が増えている？

保健室に体調不良でやって来る人には必ず排便状況についてを確認しています。朝、排便できていない人が多く、最後に排便があったのが一昨日という人もいました。お腹の調子が良いときと悪いとき、その前の生活習慣を思い出してみてください。また、お腹の状態は人によって違います。以下は代表的な方法ですが、自分に合った方法で良いお腹の状態を維持していきたいですね。

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】 バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。	【生活習慣面】 適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。
---	---



今年もみんなで健康に過ごしましょう。よろしくお祈りします！

イラスト出典：東山書房「健康教室」、いらすとや
※イラストの無断転用はおやめください※