



川崎市立大戸小学校
保健室



明けましておめでとうございます。今年も子どもたちのこころとからだがすくすく成長できる年になりますようにサポートしていきたいと思っています。



汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚がなく、夏に比べて水分補給の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。のどの渴きを感じにくいことを意識して、水分を取るように心がけましょう。



2025年
己年
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



おせち料理 健康を願う3つの具材は？

おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められており、たくさんの具材には一つひとつの意味があります。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

- 黒豆** 「まめ」という言葉には元氣・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いが込められています。
- エビ** 漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。
- 昆布** 「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味が込められています。



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる
コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく
コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



体調が良いときにも熱を測ることで、体調が悪くなった時と比べることができます。また、平熱は人によって違うため、同じ体温でも症状や感じ方に違いが出る場合もあります。

