

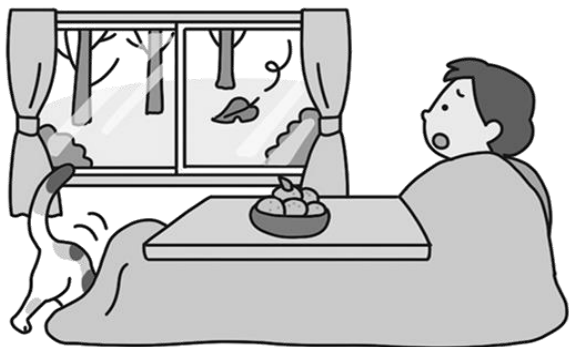


ほけんだより1月



川崎市立
梶ヶ谷小学校
保健室発行
2026. 1. 14

運動不足 になっていませんか？



寒いから外で遊びたくない、あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなど思っていますか？

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れるようになります。

運動は、こころのけんこうにも役立ちます。少しでも体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、なわとび、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から「子どもは風の子、元気の子」といいます。公園など広い場所でケガをしないように遊びましょう。



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

最近の保健室のようす

冬休み明けの初日、いつものように、欠席調べを届けに来る子にありがとうのあいさつをしていた時に、一人の子が「あけましておめでとうございます」とあいさつしてくれました。あいさつを返すと、その子は両手を前に出して「お年玉は？」と言いました。

「学校ではお年玉はもらえないよ」と答えましたが、きっとその子のお正月は「あけましておめでとうございます」のあいさつをするとお年玉がもらえる楽しい日だったのであるとホックリしました。

「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



保護者の方へ

下の行事は、それぞれ人数にまだ空きがあります。当日の飛び入り参加でも大歓迎ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、お声がけください。



学校保健安全委員会（どなたでもご参加いただけます）

日時 令和8年1月15日（木）15:00～15:45
 場所 家庭科室
 内容 「子どもたちの成長に大事な食事と運動の話」と題して、本校内科校医である染谷先生にご講演いただきます。

いのちの話（4年生保護者対象）

日時 令和8年1月20日（火）13:20～15:05
 場所 体育館
 内容 前半は児童向けの講話（妊娠や出産について）です。後半の約20～30分は、保護者向けの講話（指導要領に沿って学校で行う性教育の紹介と、ご家庭でできる性教育について）となります。