

# ほけんだより 1月

としあ ねん はじ ねん はじ  
 年が明け、新しい1年が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過ごされたでしょうか。  
 まいとし がつ ゆき ふ さいが 降るような さいが 続きます。寒さにまげずに背筋を伸ばし、笑顔で元気に過ごせる日が多い1年になりますように。

れいわ ねん がつ にち  
 令和7年1月15日  
 かわさきしりつすげしょうがっこう  
 川崎立菅小学校  
 ほけんしつ  
 保健室



**さむ たいさく は、ようふく く あ 寒さ対策は、「洋服の組み合わせ」がポイントです！**

**\* 肌着は大事！**

こうない ときどき  
 校内で時々、トレーナーやフリース1枚だけ着ている子どもを見かけます。登  
 げこう あた 温かいダウンやコートを着ていますが、教室内では脱いで活動して  
 います。寒さ対策として、肌着などを着ることで服の間に空気の層を作り、  
 からだ ねつ に 体の熱が逃げにくくなります。また、運動や暖房などで汗をかいた  
 ばあい あせ す やくわり 場合に汗を吸う役割もあります。校内は感染症拡大防止のために換気を  
 つづ 続けているため、首元や袖口がゆったりとした風通しの良い服ではなく、体  
 にほどよくフィットするものを重ね着するのがおすすめです。さらに、4つのくび(首・手首・足首・くびれ(お腹))など、  
 けつりゅう おお ぶぶん 血流が多い部分をしっかり覆うことで、効率よく全身を温めることができます。寒さを我慢せず、温かく安全  
 におしゃれが出来たらいいですね。



**< 保護者のみなさま >**

さむ 寒くなると増えてくるのが「ポケットに手を入れたまま歩  
 いている姿」です。つい、温かいポケットに手を入れたく  
 なりますが、何かにぶつかったり転びそうになったりした  
 ばあい 場合に、とっさに手が出せず大きなけがにつながるがあり  
 ます。また、ポケットに手を入れることが日常(癖)になる  
 と、背中を丸めがちになったり人と話す時も手を入れたま  
 まになったりしてしまいます。ご家庭でも手首を冷やさない  
 「防寒」、身を守る「安全」、人とかかわる時の「マナー」と  
 して、登下校中の手袋着用などの声掛けをお願いします。



**脳も元気に過ごすために出来ること**



のう かつせいか 脳が活性化していると脳の血流量が増え、血流量中の酸素が消費されてしまいます。室内の酸素量が減っ  
 ていくので、寒い冬でも定期的な換気を行い、新鮮な酸素を取り込む必要があります。また、よくかむことで口で  
 の刺激や情報(五感)が脳へ伝わり、脳が活性化されていくので、急がずゆっくり食べることが大切です。そして、  
 脳も酷使しすぎると、脳疲労(目や耳から大量に入ってきた情報を処理しきれず、集中力が続かなくなったり  
 仕事や勉強中にミスが生まれやすくなったりする状態)になる危険があります。睡眠により脳を休ませることも  
 重要ですが、適度に体を動かしたり好きな音楽を聴いたり、意識的にストレスを発散していくように心がけま  
 しょう。

**< 児童のみなさんへ >**

**目標を書いてみよう**

1月2日に行うことが多い書き初め。昔は1月2日が仕事始めとされていて、この日から始めた習いごとは上達すると言われていたためです。書き初めでは、1年の目標やがんばりたいことを短い言葉で書きますね。みなさんの今年の目標は何ですか？「早寝早起き」「運動する」など、自分ががんばりたいことを書き出してみることで意識するようになり、目標に向かって行動できるかもしれませんね。

**自分の目標を書いてみよう**

目標が決まった人は、佐藤先生に教えてね(^-^)