



宇都宮市立東小学校 保健室
令和7年1月発行
ほけんだよりは、おうちのひと
いっしょによみましょう。

あけましておめでとうございます。^{たの}楽しい^{ふゆやす}冬休みはいかがでしたか？^{あたら}新しい^{とし}年
がスタートしましたね。^{ことし}今年も^{なに}何か^{あたら}新しい^{はじ}ことを始めてみませんか？^{たと}例えば、^{あたら}新しい^{まな}スポーツに^{こころ}挑戦したり、^{からだ}図書室で^{ゆた}たくさん^{ほん}の本を^よ読んで^{あたら}みたり、^{たの}新しい^{ねん}ことを
を学ぶことは、心も体も豊かにしてくれます。ぜひ、いろいろなことに挑戦して、
楽しい1年になるといいですね。

あけましておめでとうございます



^{ことし}今年も^{ほけんしつ}保健室では、^{こころ}みなさんの^{からだ}心と^{ねが}体のサポートをしていきます。どうぞよろしくお願いします



1月の保健目標



そと^{げんき}外で^{げんき}元気にあそぼう！
かんきをしよう！



朝のチェック！ 今日の体調

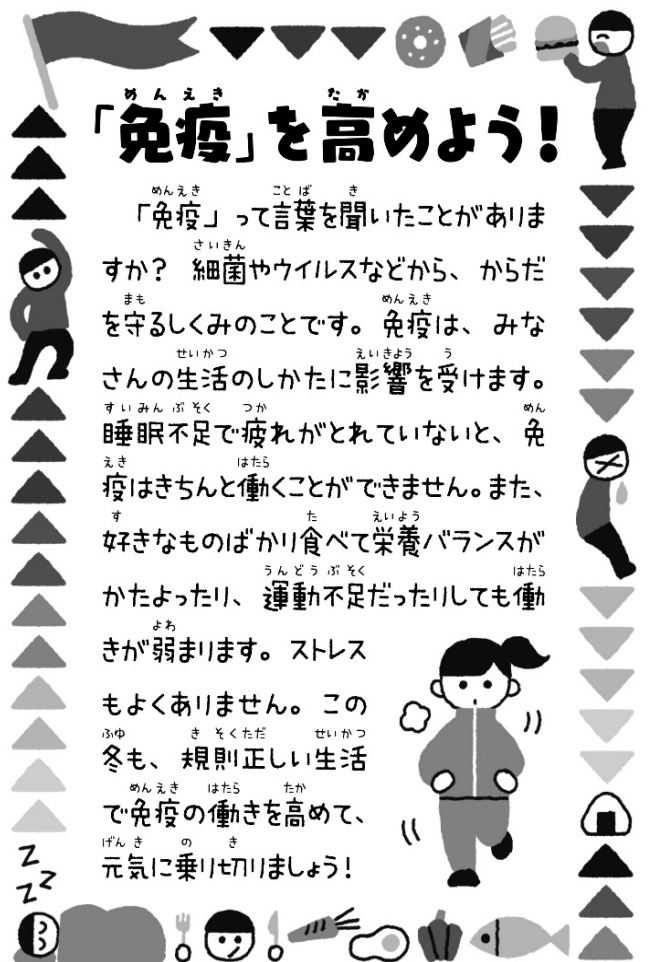
かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、
新型コロナウイルス感染症もまだ続
いています。目が覚めたときにだる
さや熱はありませんか？ 朝、自分
の体調をチェックしてみましょう。

- ☐ ぐっすり眠れましたか？
- ☐ すっきり起きられましたか？
- ☐ 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- ☐ 朝ごはんは食べられましたか？
- ☐ お腹をこわしていませんか？

「免疫」を高めよう！

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが
かたよったり、運動不足だったりしても働
きが弱まります。ストレス

もよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！



寒い日には・・・「温活」してみませんか？

温活って何のこと？



体を温めて、体温を上げる活動のことです。今の人は昔の人に比べて、体温が0.5～1.0度くらい低いそうです。

体温を上げるとどうなるの？



体温が1度上がると、免疫力が5～6倍になり、かぜにかかりにくくなったり、病気になりづらくなったりするそうです！

冷え性の子どものが増えていたの？



「子どもは風の子」は昔の話！30年ほど前までは、平熱が37度台の子どもが多かったそうです。今は35度台の子どももいますね。

子どもの冷え性による影響は？



かぜをひきやすくなる、イライラする、朝起きるのがつらい、落ち着かない、などなど…。体が冷えることで色々な影響があるとされています。

実践！「温活」やってみよう～！

①毎日の食事で冷えない体づくり！

⇒体を温める食べ物は、赤・黒・だいたい色の食べ物です。
生野菜のサラダをかぼちゃなどに置き換えるなどが効果的！



②毎日お風呂に入って血のめぐりをよくしよう！

⇒湯舟につかることで血行がよくなり、体の内側から温まります。



③全身運動で筋肉を動かそう！

⇒筋肉がつくと、冷えにくい体になります。なわとびがおすすめです♪



保護者の方へ ～路面着雪・凍結時の歩行について～

年明けの1～2月は例年、多くの地域で寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きるなど、歩行に注意を要する場面が多くなります。着雪・凍結が見られる日のお子さんの登校時には歩き方に注意するようお声かけをお願いします。

また、普段履きのスニーカー等で雪や氷の上を歩くと転倒の危険性があるほか、水がしみると冷えや「しもやけ」の原因にもなります。雪や氷が多く残っているときは、長靴や雪用ブーツ等、滑りにくく水に強い履き物の着用をお勧めします。

なお、保健室でも転倒や水濡れに備えて替え着の用意はありますが、あらかじめうちからお子さんに持たせるなどの対策もご検討いただければ幸いです。

