

でほけんだより 1月

新しい1年が始まりました。みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？毎日たくさん笑って過ごす！苦手なこともがんばる！などいろいろだと思いますが、全ての基本は健康であることです。みなさんが、健康でどんなことにも前向きにチャレンジできる1年でありますように。



水分補給、大切なのは夏だけじゃない！！

冬は寒くて汗をかきにくいから水分補給をしなくても大丈夫？！

→そんなことはありません。体が水分不足で乾いてしまうと、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。

冬場は体の中も乾燥することを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。鼻や口から入ったウイルスや細菌は、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛が上手く働けなくなります。すると、ウイルスや細菌が体の中に入り込み、かぜなど感染症にかかりやすくなるのです。水分を摂ることで、線毛の活動を助けることができますよ。



まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けないために

手洗い
石けんをつけて
洗い流す

マスク
清潔なものを
使う

運動
がんばりすぎ
ない程度でOK

換気
寒いけど...
忘れずに！

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



ゴールデンエイジのみなさんへ

「ゴールデンエイジ」という言葉を知っていますか？5歳～8歳頃を「プレゴールデンエイジ」、9歳～12歳頃を「ゴールデンエイジ」、13歳～15歳頃を「ポストゴールデンエイジ」と言って、運動神経をぐんと伸ばすための黄金期です。

◎プレゴールデンエイジのみなさんは、おにごっこやなわとび、ボール遊びや遊具遊び、ルールのある運動や集団での遊びなど、いろいろな動きを楽しくやると良いそうです。苦手と思うことでもチャレンジしてみて、いろいろな運動や遊びを楽しんでみましょう。

◎ゴールデンエイジのみなさんは、思い通りに体を動かしたり、高度な技術も身につけたりできる時期です。あらゆる動作や新しい運動も短時間で習得してしまうと言われ、この時期に覚えた動きは大人になっても忘れないそうです。

冬休み中、運動する時間が減っていたり、スクリーンタイムが長くなっていたりした人もいますね。

1日の運動時間の目安
1時間
※厚生労働省やWHO推奨

1日のスクリーンタイムの目安
2時間
※日本小児科医会推奨

富屋小のみなさんは、外遊びが好きな子が多くて、いつも感心しています。スクリーンタイムを守って、積極的に楽しく体を動かすことを習慣にしましょう。

寒い季節でも背中をまっすぐに！



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなす

という研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

2月に、保健体育委員会の活動で「姿勢づくりトレーニング」をやります！委員会の子たちが、富屋小のみんなの健康づくりのために、がんばって準備をしています。

みんなで楽しくトレーニングをして、正しい姿勢で「体にも心にも頭にも良い」生活をしていきましょう(^^)／



衛生検査実態調査2回目を実施中～まずは6年生から～



9月の調査と比べて・・・

- 毎朝の洗顔は全員がやるようになり、つめを短く保っている人、ティッシュを学校に持ってくる人が増えました。
- × ハンカチ・ティッシュを身につけること、手洗い後ハンカチで手を拭くことについては、変わらずできていない人が多くいました。

※2月に全学年の結果をお知らせします。

おうちの方へ

本年も、本校の保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

さて、昨年度の冬休みの生活調べに朝の洗顔の項目を入れたところ、どの学年においても洗顔をしていない人が数名いることが分かりました。そのため、今年度は、全学年で2学期から行っている衛生検査の項目に朝の洗顔を加え、ハンカチ・ティッシュ・つめのチェックと併せて週1回チェックをしています。

これらのことは、清潔にして自分の体を守ることであり、みんなが気持ちよく過ごすためのエチケットとしても大切なことです。引き続き、チェックや呼びかけをしていきますが、ご家庭でも、お子様への確認の言葉かけやハンカチ・ティッシュを自分で準備できる工夫をするなど、習慣化できるようにご協力をお願いいたします。



保健室の1月の掲示板を見ましたか？

今年の健康目標を貼れるようになっています。

みんなの目標で、この模造紙をいっぱいにしてほしいです(^^)／

おみくじも引けるし、静電気で困っている人のための情報も手に入ります♪(静電気でちょっといらっとしている人！試してみてね😊)

