

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより 1月号

発行：令和8年1月8日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

2026年になりました。今年もよろしくお願いします。

今年は午年【うまどし】です。午年は、「飛躍、成功、勝負運」などを象徴する干支【えと】です。また、馬は人の暮らしを支えてきた大切な存在で、家族を守り、幸せを運ぶ縁起の良い動物として古くから親しまれてきました。

みなさんの今年の目標はなんですか？ 苦手なことを克服できるように頑張ってみたり、新しいことに挑戦したりするのも良いですね。草原を駆け巡る馬のように、軽やかにみなさんの努力が成功するように応援しています。

今年も、けがや事故、病気に気をつけて、毎日元気に楽しく過ごしましょう。



水分補給できていますか？

【脱水症状を防ぐ】

冬は空気が乾きやすく、暖房器具の使用も多いため、空気が乾燥しやすくなります。また、夏よりも喉の渴きを感じにくく、水分を摂る量が減ります。汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発で体の水分は失われていきます。夏でも冬でも体に必要な水分量は変わりません。授業が終わった時、遊びに行く前後など、こまめに水分を摂ることを意識してみましょう。

【感染症予防にも効果的】

人間の体を守る機能として、気管支内にある、「粘膜」におおわれた「線毛」という細い毛のようなものの働きが関係しています。「粘膜」が体の中に入ってきたウイルスなどの異物をキャッチし、「線毛」が動き「粘膜」ごと外に押し出します。空気が乾燥していたり、体の中の水分が不足していたりすると、異物をキャッチする「粘膜」が乾燥し、線毛の動きも弱まって異物を外に出すことができなくなってしまう。

つまり、水分を摂ることで、体を守ることができます。

【保護者の皆様へ】

ゆいの杜小学校では、通年、水筒の持参が可能です。冬場は感染症予防として、水分補給が効果的です。こまめに水分が補給できるように水筒の持参をおすすめします。中身は水かお茶などの甘くない物をご用意ください。



参考文献：免疫 navi(大塚製薬)<https://www.otsuka.co.jp/men-eki/food/hydration.html>

疲れ、たまっていますか？

冬休みが明け学校生活がスタートしました。なんだかやる気が出ない、食欲がないと感じたときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。疲れがたまると体調を崩したり、けがをしやすくなったりします。

何か悩んでいることがあれば、誰かに話をしたりするのもいいですね。絵を描く、漫画を読むなど好きなことをしたり、少し目をつぶって休んだりするのもおすすめです。

みなさんも自分に合った、リフレッシュの方法を見つけてみましょう。



爪を短く切りましょう

ここでクイズです。

Q. 年が明けて最初に爪を切る日とされているのはいつでしょうか？

- ① 1月1日 ② 1月7日 ③ 1月10日



正解は、②の1月7日でした。この日は、1年の健康を願って「七草粥（ななくさがゆ）」を食べる日でもあります。この「七草粥（ななくさがゆ）」を作った後の余った七草を水に浸し、その水に手を入れ、爪を切ると1年元気に過ごせるという風習がありました。そのため、1月7日が爪を切る日と言われているそうです。

【短く爪を切ると良いこと】

- ①ボールに爪が引っかかり、爪が剥がれたり、割れたりする、爪のけがを防ぐ。
- ②爪で自分や友達を引っ掻いてしまうのを防ぐ。
- ③爪のすきまによごれや、細菌、ウイルスがたまりにくく、病気を防ぐ。

けがやトラブルが起こらないように、定期的に爪は短く切りましょう。自分で切ることが難しい人は、お家の人に切ってもらいましょうね。

寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。