

# ほけんだより 1月

杉並区立高井戸第四小学校  
 令和6年1月10日(水)  
 校長 本橋 忠旗  
 養護教諭 横山 美佳



明けましておめでとうございます。学年のまとめの3学期がスタートしました。冬休み中も全国的に温かい日が続き、北国は雪の少ないお正月でした。ここ数日は、本来の気温になってきたようです。大寒に向けて、寒さはこれからが本番です。

さて、元日から大きな災害や事故があり、緊張感が高まりました。こうして新学期が普段と変わらず迎えられることに有難さと、被災された方々の平常が、一刻も早く戻るようにお祈りしています。

学校は、暖房がついていますが、廊下は、風が吹き抜けると外気温と変わらない温度です。お子さんの寒さに対する感じ方にも個人差がありますので、衣服や上着、重ね着などで寒さ対策の工夫が必要です。特に足の方が寒い感じます。お子さんに聞いてみてください。これからが例年と言えば、インフルエンザの流行期です。学校でもご家庭でも、対策をしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## 1月の保健行事

身体計測 9日(火) 6年生 10日(水) 2.5年生  
 11日(木) 3年生 12日(金) 1.4年生  
 学校保健委員会 場所:そよかぜルーム(予定)  
 19日(金) 9:40~10:40



※2 学期末のお知らせには、締め切りが1月9日になっていますが、まだ、参加の申し込み、質問など受付しています。方法はこのほけんだよりの裏面QRコードを読み取って申し込みをしてください。

### お正月モード ▶▶▶ 学校モード



ちゃんと切り替わってますか?

計測が終わりましたら、結果は2月初旬頃を目途に個人用の大きな白封筒『☆重要☆』に入れて配布します。計測結果の「成長の記録」を家庭で保存していただき、封筒は、学校に返却してください。

この封筒は、個人情報に記載されたものを学校と家庭を行き来するものです。学年末には、「保健調査票」や次年度の健康診断に必要な「問診票」などを入れて返却いたします。在学の間、使いますので、必ず返却してください。

## からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそう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。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきょうを忘れずに!



## 腸内環境、整っていますか?

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!



### 腸内環境を整えるには

#### 【食事面】



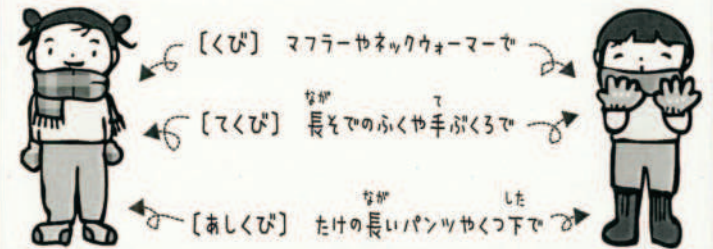
バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

#### 【生活習慣面】



適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

## さむいときは「3つのくび」をあたためよう



## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかう



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく