



けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第11号
令和4年12月15日



12月になり、冬本番の寒さがやってきましたね。空気も乾燥し始め、体調を崩しやすい時期です。寒いと朝起きるのが辛かったり、つい家の中でゲームをしたり、YouTubeで動画を見たり、だらだらしがちではありませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」そして、外でたくさん体を動かして、寒さに負けない元気な体づくりをしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜに負けない体を作ろう！

とよおかきた「お」 おはようと 元気な一声 早寝から



けんこう チェック 期間だ！
早寝を頑張るぞ！



寝る時刻が守れなかったから、来月は早く寝られるように頑張る。

こういう人はいませんか？ 健康チェックを見ていると、このような振り返りをよく見ます。そこで、12月は1日でも多く、寝る時刻を守ることができるように、「うまく寝るためのひけつ」を紹介します。

うまく寝るためのひけつ

1. 寝る1時間前までには、テレビやゲーム等メディアの使用をやめよう！

テレビやゲーム等の画面は、光が強すぎて眠くなりやすくなります。



2. 昼間の明るい時間に体をたくさん動かそう！

太陽の光をたくさん浴びると、夜に眠くなりやすくなります。



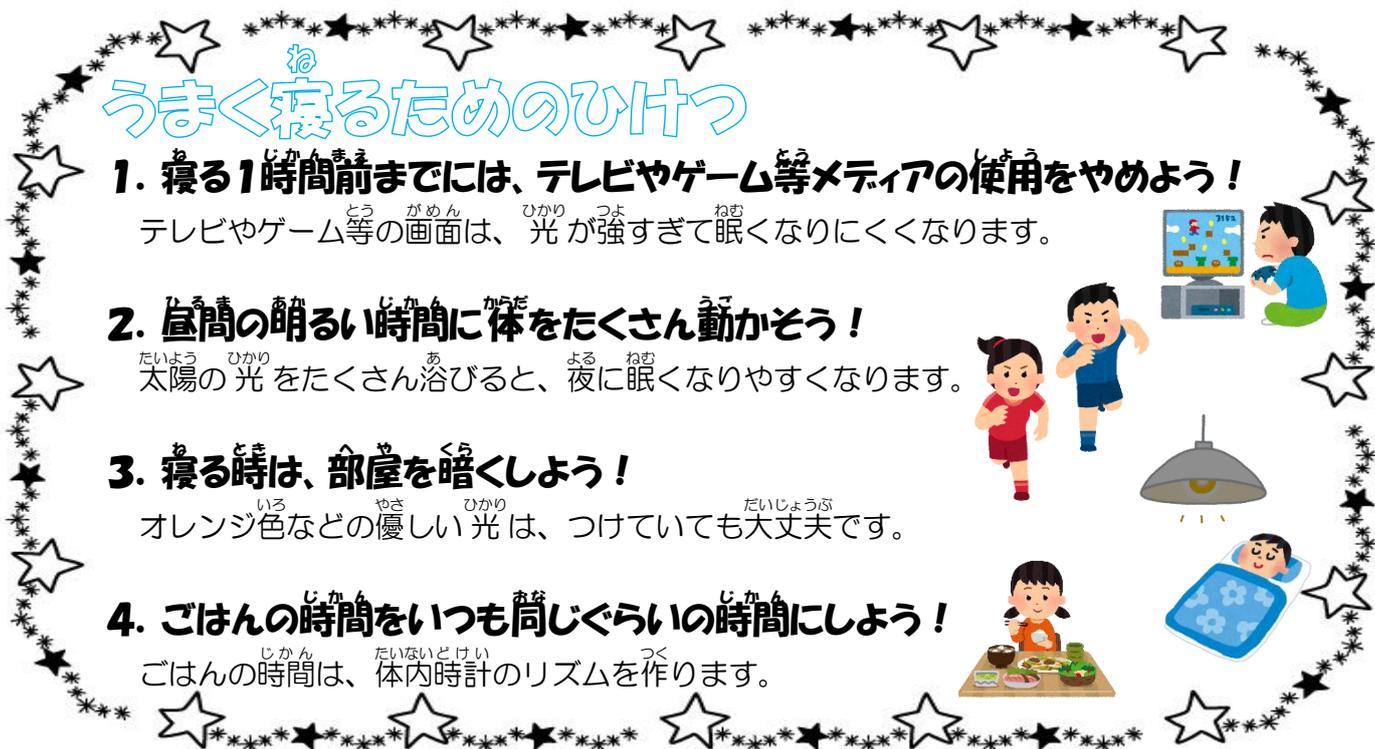
3. 寝る時は、部屋を暗くしよう！

オレンジ色などの優しい光は、つけていても大丈夫です。



4. ごはんの時間をいつも同じぐらいの時間にしよう！

ごはんの時間は、体内時計のリズムを作ります。



★ 治療はお済みでしょうか? ★

健康診断にて医療機関の受診が必要とされたお子さんには、「〇〇検診結果のお知らせ」を改めて本日配付しました。

御家庭の都合や習い事等で時間を見つけて受診することは難しいかもしれません。しかし、お子さんの今、そしてこれからの健康を維持するために、大切なことです。今年度中に医療機関の受診をお願いします。



★ 感染症対策に引き続き

御協力よろしく申し上げます ★

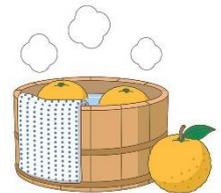
毎日の健康チェック表について、再度お願いします。

- ①保護者の方がお子さんの体調を確認していただき、記入をお願いします。風邪症状がある場合は、自宅療養または医療機関の受診をお願いします。
- ②同居家族に体調不良者がいる場合、感染の疑いがないことを確認できるまで、児童は自宅待機となります。

★ 冬至は「かぜ予防の日」 ★

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」と言います。(令和4年は12月22日。年によって変わります。)この日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると風邪をひかなくなるという言い伝えがあります。

かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があります。また、ゆずのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体を温められます。



1月のSC来校日

1月16日	9:00~16:45
1月23日	9:00~16:45
1月30日	9:00~12:00

3学期が始まりましたら、希望調査を配付しますが、随時、カウンセリング予約を受け付けています。御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。

養護教諭からの一言

健康チェックの「今日のハッピー」を読んでいると、私までハッピーになることがたくさんあります。心が疲れているときは、嫌なことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せがきつとみつけ、心が明るくなります。ぜひ、健康チェック期間以外にもお子さんに聞いてみてください。

