

もう1年だよ1月

家庭室

2026年1月23日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 土門 真裕

お正月おそくなりましたが、今年もよろしくお原賀いたします。

今年(とし)はうま年(うまねん)です。うま年は「午年」とも書きます。「午」という字は時期(じき)明(あ)や季節(きせつ)を表し、太陽(たいよう)が一番高(いちばんたか)くなる頃(ころ)(正午(しょうご))、夏(なつ)に向けてパワー(なつ)が高(たか)まる時期(じき)、勢(いきおい)よく前(ぜん)進(しん)するエネルギー(えんるぎー)などを意味(いみ)します。動物(どうぶつ)の馬(うま)も、力(ちから)強く走(はし)っているイメージ(えいご)がありますね。

みなさんにとっても、新しいこと(あたらしいこと)に挑戦(ちようせん)しようとする気持ち(きもち)や、目標(もくひょう)に向かって前(まえ)に進(すす)もうという行動(こうどう)力(りき)につながる1年(いちねん)になりますように!!
3学期(3がき)も、保健室(ほけんしつ)から応援(おうえん)しています😊



おうちのかたへ

1けんこうカードを配布(はいふ)します

3学期(3がき)の計測(けいそく)(身長・体重)がおわりました。カードが手元(てもと)に届(とど)きましたら、保護者印(ほごしやいん)またはサインを1か所(か所)にお願いします。

その後、学校(がっこう)にお戻(もど)してください。提出期限(ていしゅくげん): 1/28(水)まで
6年生(6ねんせい)は小学校生活(しょうがっこうせいかつ)最後の計測(けいそく)ですが、1度(いちど)ご返却(へんきょく)ください。



最近(さいきん)の欠席(けいせき)、感染症(かんせんしょう)情報(けいほう)...

3学期(3がき)が台(だい)まり、腹痛(ふくう)、下痢(げり)、おう吐(おうと)による欠席(けいせき)が出(で)ています。市内(しやうち)でも、感染(かんせん)小生(しょうせい)胃腸炎(いちょうえん)(ノロウイルスなど)が増加(ぞうか)しているようです。あわせて、インフルエンザBの報告(ほうこく)も増加(ぞうか)傾向(けいこう)のようです。(本校(はつこう)では今のところインフルエンザBはまだ0です) 1/22現在(げんざい)胃腸炎(いちょうえん)は、例年(れいねん)この時期(じき)に流行(りゅうこう)しやすいです。予防(よぼう)は、せっけんを使(つか)ってのこまめな手あらいです。また、感染(かんせん)疑(うたが)いのある人(ひと)の吐物(はくぶつ)や便(へん)、それにより汚染(おうれん)された衣類(いり)や室内(しやうしやう)の消毒(しょうどく)にも注意(ちゅうい)が必要です。次亜塩素酸(じあえんそく)ナトリウム(ハイターなど)を使(つか)用(よう)しての消毒(しょうどく)が必(かなら)ず必要(ひつやう)です!

うらもありますし→

1月計測前の保健指導 こんな話をしました

※6年生には
卒業前に
改めて話をす
予定です!

3・4・5年生 すいみののはなし

1本の中にいる忍者「セロトニン」と「メラトニン」の話をしました。(正しくはセロトニン・メラトニンというホルモンです)

太陽の光をあびたり、運動したりすることによりセロトニンがつくられ、夕方から夜にかけてメラトニンに変身します。メラトニンはねむりのホルモンなので、ねむけをさそい、1日を落ち着かせます。よいねむりのためには、まずは日中に太陽の光をたくさんあび、1本を動かしてセロトニンをたくさんためることを大切にです。

4・5年生には、追加で、ねる前には早めにメディア(スマホ、ゲーム、テレビなど)の光をOFFにすることも話しました。セロトニンがメラトニンに変身するためには「暗さみ」が必要なのですが、メディアの光を太陽の光と月明がかんちがして、変身できずねむれない…なんてことも!!!

1・2年生 手あらいのはなし

手を洗う前・水だけで洗った時・せっけんを使って洗った時の、手についているバイキンを実験写真で確認しました。(何日も使ったあとのハンカチのバイキンも…)

せっけんを使って洗い、水で十分に流すこと、洗ったあとはきれいなハンカチでふくところまでがんばろう!という話をしたあと、「あわあわてあらいのうた」にあわせて、手あらいの糸東習をしました。「聞いてある!!」と盛り上がったクラスもありました。

うまやす 馬くイホんで リフレッシュ!!

深呼吸

深い呼吸は心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り、集中力が回復します。

ストレッチ

血液のめぐりがよくなり、体がすっきりします。ねる前にもおすすめです!

好きな香りをかぐ

リラックスやストレスを和らげるなど、香りにはさまざまな効果がありません。

飲み物

温かい飲み物はホッと気持ちが落ちつき、冷たい飲み物はシャキッとします!

「うまだから」とはいえ、いつも前を向いて走り続けるのはつかれてしまいます。ときにはじと1本の休息をとりながら、生活していきましょう。

自分のリフレッシュ方法には何が一番合うか、探してみるとよいです。

(何をすると気分が落ち着くか、気持ち切り替わるか…など)

わたしは、
・音楽をきく
・コーヒーを飲む
・和菓子を食べる
・キンモクセイのにおいをかぐ
かな??

ある日の(まけんし「あなたは何ぞし?」

