

2025年1月9日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣 恵子

インフルエンザにご用心!!

冬休み直前の12/23から6年生にインフルエンザが急増し、不安を抱えたまま冬休みに突入しました。

冬休み中、体調はいかがでしたか?

3学期も笑顔で楽しく過ごせるように、生活リズムを整えて、心も体も学校モードに切りかえましょう。

☆☆☆☆何事も「健康第一」ですね! ☆☆☆☆

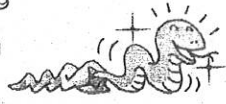
小さい頃の健康習慣が大人になった時の健康にも大きく影響する!
(テレビのCM)



2025年
己巳年

ぐっすり眠って元気が1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



<1月の身体計測>

- ・10日(金) 6年
- ・14日(火) 5年
- ・15日(水) 4年
- ・16日(木) 3年
- ・17日(金) 2年
- ・21日(火) 1年

※クラスの都合で変更する場合があります。欠席の場合は、別日に行います。

①体育着で受けます。(忘れた人は薄着で受けます。)

②計測後、けんこうカードを家庭へお返しします。

<カードを開いて>

・上のページ→1月の身長・体重の下に保護者印を押してください。

・下のページ→「成長曲線のグラフ」を作りましょう。

<裏表紙>

・「肥満度のグラフ」を作りましょう。

・「健康生活のきろく」に2学期と冬休みの様子について記入してください。

③記入、押印の上、学校へ持って来て下さい。



と入浴で心と体をあたためよう!

知らないところでキュツ!

静水圧作用

湯船につかると、体に水圧がかかります。すると下半身にたまった血液を心臓に戻す助けになり(むくみの解消)、血行が良くなり、疲労回復を早めることができます。

心と体をピカピカに!

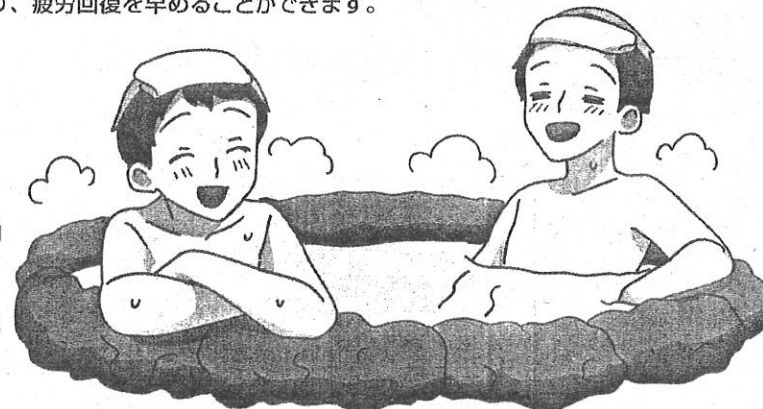
清浄作用

湯船につかることで、洗いきれない皮膚の汚れを浮かせて洗い流すことができます。

プカプカふしぎなだけじゃない!

浮力作用

湯船につかると、体に浮力が働き、軽くなります。そのため、筋肉や関節をほぐすことができ、肩こりなどの緩和やリラックス効果があります。



秘伝	効果的な入浴方法の極意
ぬるめのお湯 (37~39℃)	に長めにつかるべし
寝る直前より寝る1~2時間前に入るべし	風呂上りに水分補給を忘れるな

入浴の秘伝をマスターしよう!



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか? ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

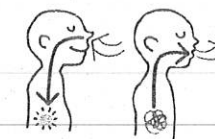
脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める

②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

こんなこと、していませんか？ 感染予防ヒーローの取り締まりの巻



みず あら
水で洗えば
きれいになるよね？

ちょっとまって！

こま 細かい汚れやウイルス
など、せっけんを使わ
ないと落とせないもの
もあるよ！

あわた つか
せっけんをしっかり泡立てて使おう！



とりあえずアルコール
消毒しておけば
大丈夫だね？

ちょっとまって！

どろ よご 泥や汚れなどは
アルコール消毒では
とれないよ！

しょうどく まえ て あら
アルコール消毒の前に手を洗おう！



さむ~い！
せっかくの温かい空気が
逃げないように
閉めてあげよう！

ちょっとまって！

へ や し き 部屋を締め切っていると、ほこりや二酸化
炭素、ウイルスなどを吸い込むことに…

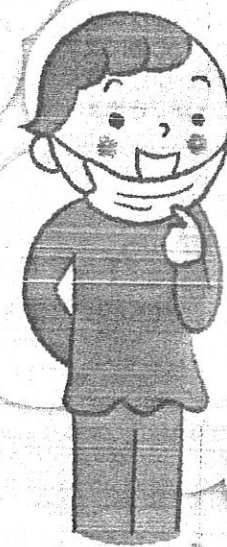
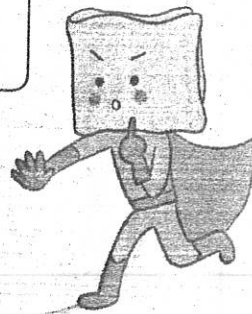
じかん かんき
1時間ごとに換気をしよう！



あ、ハンカチ忘れた…
髪の毛でふいちゃおう！
ついでに髪を整えよう！

ちょっとまって！

あら て 髪の毛の汚れが
ついちゃうよ！
せいけつなハンカチを使おう！



とりあえずマスクして
おけば大丈夫だね！

ちょっとまって！

マスクをつけたつもりでも
鼻や口が出ては
意味がないよ~！

ただ つ 正しいマスクの付け方をしよう！



かぜが流行しやすい季節
ヒーローたちは今日も行く！
まちがった感染予防を正すために…！

がんばれ！
感染予防ヒーロー！

