

令和7年2月3日

江戸川区立西一之江小学校

校長 川浦孝彦

ほけんだより

えどがわくない 江戸川区内では、インフルエンザが流行っています。にしちのえしやう 西一之江小でも、がつきゆうへいさ 学級閉鎖を実施しています。

ひとりひとり てあら かんき せき 一人一人が手洗い・換気・咳エチケットをしっかりと行い、よぼう 予防していきましょう。

よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



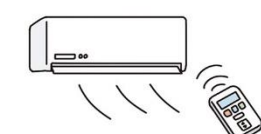
●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



●寝る部屋の温度を調節する(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



●自分に合う寝具(布団やまくら)を使う



●着心地がいいパジャマを着る



まだまだ寒さが続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。

おぼ 覚えよう! やってみよう!

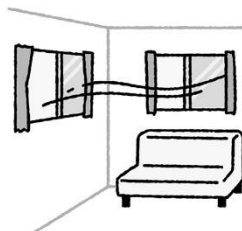
寒い季節の健康生活のために



●部屋の中和外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



●外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗をする。



●部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



●「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

1月の計測時に下学年には、「姿勢について」
 上学年には、「心のはたらきについて」保健指導を実施しました。

姿勢 体は骨で支えられている。姿勢が崩れると体の中の骨に影響を与える。

よい姿勢のポイント

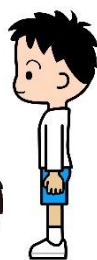
座っているとき

- ・おしりを深くこしかける
- ・背もたれにもたれない
- ・背筋をピンと伸ばす
- ・頭はまっすぐ前を見る



立っているとき

- ・両足のかかとをつけて、つま先は開く
- ・両手はまっすぐ、ズボンの縫い目
- ・背筋はピンと伸ばす
- ・頭はまっすぐ前を見る



心のはたらき

心は脳（前頭葉）にある

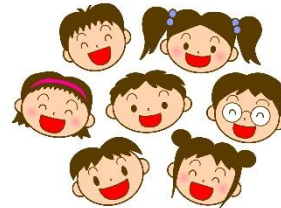


心のはたらきとは

喜ぶ・悲しい・怒る

考える・判断する・ことばを話す

我慢する・協力する・思いやり



心の発達

心は、家族の愛情、友達や先生とのかわり、学習やさまざまな体験を行うことで発達していく。

これからも新しい多くの経験や体験をする中で、人とのかわりが広がり、心は発達していく。

さまざまな経験が豊かな心を育てていく。



心の健康

体が元気でなければ、心の健康も保てない。

睡眠・食事・運動といった、よい生活習慣作りも大切です。



2月の保健行事

6日(木) 学校保健委員会 14:30～ 算数教室

7日(金) ウィンタースクール前健康診断 5年

健康カードを活用して、自分の健康チェックをしっかりと行いましょう。

