

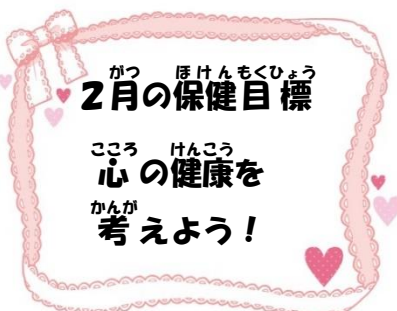


# ほけんだより

令和7年2月3日  
江戸川区立大杉第二小学校

おうちの人といっしょに読んでください。

2月3日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどの感染症が流行している状況です。引き続き、手洗い・うがいはもちろん、食事・睡眠・適度な運動、換気をしっかりして感染症の予防をしていきましょう！



## 発育測定・保健指導を行いました！

1月11日（水）～13日（金）にかけて、発育測定・保健指導を行いました。個人差はありますが、どの児童も2学期と比べると大きな成長が見られました。保健指導の内容は、「睡眠について」です。睡眠の役割や必要な睡眠時間、深い眠りのとき（ノンレム睡眠）に成長ホルモンが出ること、ぐっすり眠るためのポイントなどお話ししました。

保健室には、頭痛や腹痛・気分不良で来室する児童がいます。話を聞いてみると、就寝時間が遅かったり、眠りが浅かった様子がみられます。ご家庭でも再度「睡眠について」話題にしていただければと思います。

**睡眠の役割**

- からだのうつか 体や脳の疲れをとる
- きおくをせいり 記憶を整理する
- ストレスをやわ ストレスを和らげる
- せいちょうで 成長ホルモンが出て、ほねきんにくをせいちょう 骨や筋肉を成長させる
- きずをさいたをなおす 傷ついた細胞を治す
- めんえき機能をたかめる 免疫機能を高める

## もっと！家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのでしょうか？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでも大丈夫。逆に、家族の話聞いてあげるのもいいです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

ぜひ、お話しする時間を作ってみてください。



## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみましょう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



身体を動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長くつかって心身ともにリラックス。