

令和7年 1月14日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生



あけましておめでとうございます！！
2025年がみなさんにとって良い年でありますように！
新しい年がやってきました！
「早寝・早起き・朝ごはん、うがい・手洗い」を心がけて、
元気に過ごせるようにしてきましょう。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

保健目標 冬を健康にすごそう

あったかい重ね着のポイント

衣服には、様々な素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。気候や目的によって、ふさわしい服装は違うので、その場にあった衣服を選んで着ることが大切です。寒くなる季節は、室内と室外での気温差が大きいので重ね着をしておいて、気候や気温に応じてぬぎ着するなど、着方も工夫すると清潔・快適に過ごすことができます。



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

発育測定のお知らせ

10日（金）5・6年生

14日（火）1・2年生

17日（金）3・4年生

○体育着で測定します。準備をお願いします。

○髪の毛を結ぶ場合は、頭頂ではなく、下の方で結ぶようにお願いします。

○カチューシャや髪飾り、ピン止めはしないで下さい。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう



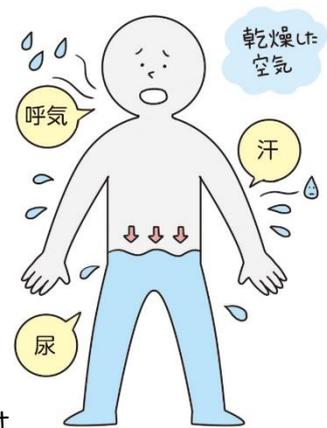
「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。

また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症にも注意が必要です。吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気の時だけでなく、普段からこまめな水分補給を心がけましょう。



手を洗った
らすぐにふこう

手についた水が蒸発するとき皮膚の水分がうばわれ、乾燥や手荒れのもとになります。

保健室から

12月中旬から嘔吐や気持ち悪さを訴えて来室する児童が増えてきました。その中には「朝から体調が悪かった」「朝ごはんが食べられなかった」という子もいます。学校内での嘔吐は、集団感染を引き起こすことも少なくありません。朝から体調がすぐれない場合は、一日ゆっくりと休息をとるようにしていただきたいと思います。ご協力よろしく願いいたします。