

ほけんだより

ひだまり 1月号

令和7年1月8日
江戸川区立大杉東小学校

あけましておめでとうございます。

今年一年、大きなけがなく、心身ともに健康に過ごせるよう、保健室からも情報発信してまいります。
今年もどうぞよろしく願いいたします。

1月の保健目標

元気に体を動かしましょう

冬の運動の効果

○基礎代謝の向上○

基礎代謝とは、体温の維持や心臓・脳を動かすために使うエネルギーのことです。冬は気温が低く、熱を作って体温を維持するため、夏よりも基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると、運動による脂肪燃焼がしやすくなるため、冬の運動は肥満の解消にも良いとされています。

○免疫力の向上○

運動をすると、免疫細胞の働きを活性化させます。ただ、運動習慣のない人と同じように、激しい運動を続けることも、感染症に罹りやすいことが分かっています。インフルエンザなどの感染症に罹らないよう、適度な運動習慣を身に付けることをおすすめします。

○冬に多い不調を軽減○

運動は血行を促進するため、冷え性や肩こり、むくみなどの改善にも効果的です。

○心の不調の改善○

冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、という人がいるかもしれません。冬は、日照時間が短くなることによって、抗うつを引き起こしやすい傾向があります。ウォーキングなどの一定のリズムで行う適度な有酸素運動は、セロトニンの分泌を促し、気分の改善につながる事が分かっています。

体育や外遊びと同じように、家事を手伝うことでも上記のような効果が得られるため、ぜひ積極的に運動、お手伝いなど行ってください。

◎ 発育測定

日にち	実施学年
1/14 (火)	6年生
1/15 (水)	5年生
1/16 (木)	4年生
1/17 (金)	2年生・3年生
1/20 (月)	1年生

<お願い>

- ・体育着を必ず持たせてください。
 - ・正しい計測が行えるよう、頭頂部で髪を結ばないようにお願いします。
- ※授業の関係で、違う曜日に実施する場合があります。クラスの連絡をご確認ください。

◎ 感染症について

12月は、インフルエンザ、胃腸炎が流行していました。流行時期はまだ終わっていません。朝の健康観察や手洗い、マスク着用などの予防を引き続きよろしくお願いします。

インフルエンザ

熱がそこまで高くない場合でも、下記症状があるなどインフルエンザが疑われる場合は、早めにご連絡させていただく可能性があります。その際は、ご対応のほどよろしくお願いします。

【症状】

発熱・頭痛・全身倦怠感・筋肉痛・咳・鼻水など

※治癒証明書はインフルエンザ専用の用紙があります。

嘔吐時の対応について

学校で嘔吐や下痢をして衣服が汚れた場合、二次感染を防ぐため、そのままビニール袋に入れて持ち帰らせます。ご家庭で適切な処理をしていただくようお願いします。



学校保健委員会を開催します

【曜日】令和7年2月25日(火)

【時間】14:30~16:00

【講師】篠原絵里佳さん

管理栄養士・睡眠改善インストラクター・睡眠健康指導士などの資格を持つ、篠原絵里佳さんをお招きし、睡眠や生活習慣に関してご講演いただきます。

ご講演いただくにあたり、事前に質問を募集します。QRコードを読み取り、お子さんの睡眠などでお困りのことや気になることなど、お気軽にご質問ください。

