



あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか。今年も1年元気に過ごすために、「早くねる!」「朝食をとる!」「からだを動かす!」ことを心がけましょう。まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいなど感染対策もしましょう。

今月の保健目標：教室の換気をしよう

教室の換気はできていますか？寒いですが、休み時間になったら窓や扉をしっかり開けて空気の入れ替えをしましょう。また、服装で体温調節をしましょう。



あったかい重ね着のポイント



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。



体から発生した熱が服と服の間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。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



スイッチ!

冬休みモード »» 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ！③

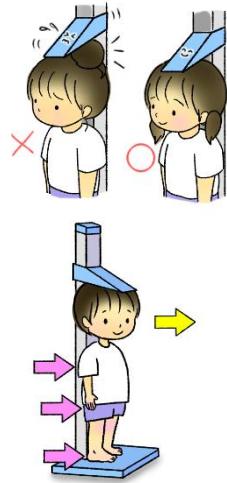
運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



身体計測があります！

1月は身体計測があります。必ず、体操服を着用してください。体操服の下には、下着以外着ないでください。保健室で、着脱できる上着などを着てきてください。また、頭のてっぺんにゴムやピンをつけた髪型だと、正確に測定できないので、あらかじめ外して準備しておきましょう。正しく測るコツは、「せなか」「おしり」「かかと」の3つを柱につけ、まっすぐ前を向くことです！よく覚えておいてください。



おうちの方へ

- 冬休み中に行った「生活を整えよう！カードに、ご協力いただきありがとうございました。
- 手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- アレルギー疾患等により牛乳の飲用が制限されている児童に対して、飲用牛乳の代替品としてほうじ茶を提供しています。4月より代替をご希望の方は、1月中にお知らせください。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、1月14日（火）・21日（火）・28日（火）10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 校内はあとラウンジの利用（学習等）を希望される場合は、担任へご相談ください。お子さんについての相談もできますので、相談したいございましたら、担任または養護教諭へお知らせください。