

ほけんだより

令和8年1月8日

げんき

喜多見の学び舎

世田谷区立喜多見小学校

校長 森田 賢

養護教諭

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、みなさんはきっと新たな目標をもち、キラキラと輝いていることでしょう。みなさんの今年の目標は何ですか？ ぜひ、保健目標も立ててみてください。（たとえば、「夜は9時までにはねる」や「むし歯をつくらない」など）この一年、心も体も健やかで楽しい一年でありますように。今年もよろしくお願いいたします。

寒い冬には・・・「温活」してみませんか？

「温活」ってなんのこと？



体を温めて、体温を上げる活動のことです。現代人は昔の人に比べて、体温が0.5～1.0度くらい低いそうです。

体温を上げるとどうなるの？



体温が1度上がると、免疫力が5～6倍になり、風邪をひきにくくなったり、病気になりにくくなります。

冷え性の子どもが増えている



30年ほど前までは平熱が37度台の子供が多くいたそうです。今は35度台の子もいます。

子どもの冷え性による影響



風邪をひきやすくなる、イライラする、朝起きるのがつらい、落ちつかない、などなど…。体が冷えることで様々な影響があります。

さあ！「温活」やってみよう！どんなことすればいい？

① 毎日の食事で冷えない体づくり

→ 体を温める食べ物は、赤・黒・だいたい色の食べ物です。

生野菜サラダをかぼちゃの煮物におきかえてみるなどが効果的です。

② 毎日お風呂に入って血のめぐりをよくしよう

→ 湯船につかることで血流量が良くなり、体の内側から温まります。






③ 全身運動で筋肉を動かそう

→ 筋肉がつくと、冷えにくい体になります。なわとびがおすすめです。



ただ て あら しかた おぼ 正しい手洗いの仕方を覚えよう

さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、「手洗い」です。手を洗う時には、石けんを使い、ていねいに 行うことが大切です。正しい手洗いの仕方を身に付けていきましょう。

<p>①手のひら</p>  <p>手をぬらしたら 手のひらをあらおう</p>	<p>②手のこう</p>  <p>手のこうを あらおう</p>	<p>③指のあいだ</p>  <p>指と指のあいだを あらおう</p>	<p>④指の先</p>  <p>指先で ひっかくように あらおう</p>
<p>⑤親指</p>  <p>親指をにぎって あらおう</p>	<p>⑥手首</p>  <p>手首をにぎって あらおう</p>	<p>⑦水で流す</p>  <p>水でしっかり 石けんの泡を流そう</p>	<p>⑧手をふく</p>  <p>清けつなハンカチで ふこうね</p>

【1月の保健行事】

1月 9日(金) 発育測定(1年)	15日(木) 発育測定(4年)
13日(火) 発育測定(2年)	16日(金) 発育測定(5年)
14日(水) 発育測定(3年)	22日(木) 発育測定(6年)

*発育測定は、体育着で行います。都合により、予定日にできないクラスは、前後の日を実施します。



保護者の皆様へ ~いつも、御協力ありがとうございます~

学校保健委員会のお知らせ

2月19日(木) 14:10~ 学校保健委員会を行います。保護者の皆様に御協力いただいたアンケートを基に内容を計画しております。校医の先生方からの御講話と、学校から児童の健康、運動、給食、相談室利用状況などについて御報告する予定です。後日、改めてお知らせを配布しますので、御確認をお願いします。

お忙しいところ恐縮ですが、保護者の皆様の御参加をお待ちしております。

- 内科校医より「家庭でできる感染症対策について」
- 耳鼻科・眼科校医、薬剤師より「最近気になる子どもの健康状態について」
- 歯科校医より「口呼吸について」
- 児童の様子について

- ・保健室より…健康診断の結果、保健室の来室状況、保健委員会の子どもの活動の様子(動画)など
- ・その他、給食や運動面についても御報告する予定です。