

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。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ひします。

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が。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・だいだい色の食べ物です。

生野菜サラダをかぼちゃの煮物におきかえてみると効果的です。



② 毎日おふろ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。



正しい手洗いの仕方を覚えよう

さまざま かんせんしょう よぼう きほんてき たいさく てあら てあら とき せつ つか
様々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。

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

【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、前後の日に実施します。



保護者の皆様へ ~いつも、御協力あいがとうございます~

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たちの活動の様子（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。