

ほけんだより

令和7年1月8日 No.12
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



1月の保健目標:生活リズムを整えよう

新しい1年の始まりです。まずは今月、元気に過ごしましょう!

病気のウイルスや細菌は、こんな人が大好き!みなさんは大丈夫ですか…?

- 食べ物の好ききらいが多い
- 夜ふかししている
- 運動をしない
- 手あらい・うがいをしない

2025年
へびどし
巳年
ぐつすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



まだまだこれからが冬本番!服装の工夫で寒さを乗り切りましょう。

あったかい重ね着のポイント



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。



身体計測を行います

1月9日(木) 5・6年生
10日(金) 3・4年生
15日(水) 1・2年生・あすなろ学級



☆体育着を忘れずに持ってきましょう。
☆身長を測るときに邪魔にならない髪型にしましょう。