

ほけんだより



令和 7年 1月 8日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

あたら とし 新 しい年がスタートし、がっこうせいいかつ はじ 学校生活も始まりました。えと 干支のへびは えんぎ よ どうぶつ たっぴ 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。みな 皆さんの生活の中でも せいかつ なか おこな 行われています。しっかり寝て ね からだ のう つか 体と脳の疲れ
をとり (再生)、つぎ ひ 次の日にまたたくさん かつどう 活動できる (復活)。さあ、ねんげん き す 1年元気に過ごしていきましょう。

健康習慣で 今年もよい1年になりますように

- あ さごはん げん き 元気な1日スタートだ 
- け がよぼう じゅん び うん どう 準備運動ねんいりに 
- ま るまった背中(せなか)はピーンとまっすぐに 
- し ょくじはいつも バランスよく 
- て あらいうがい(うがい)でウイルスバイバイ 
- お ふろにつかってリラックス 
- め ざめをよくする はやねはやおき 
- で きるかな? けがの(あ)後の(お)応急(て)手当 
- と う校前(ごうまえ)の うんち(しゅつかん)の習慣 
- う んどう(うんどう)で からだ(こころ)も心(つよ)も強くなる 

いま
今、あなたはいくつできて
いますか?

ひとつずつでも増やしてい
けるようにしましょう。



インフルエンザに罹った場合
学校に登校する際には、
「インフルエンザ治癒届」の提出が
必要となります。

保護者の記入となります。

医師にインフルエンザと診断され
たら、担任にその旨を話し、学校から
用紙をもらってください。また、学校
のHPからダウンロードもできます。

冬こそしっかり 水分補給



からだ すいぶん 体の水分は、あせ 汗をかかなくてもひ 皮膚(ひ)や呼吸(こきゅう)からとんとん外(が)に出(で)ています。
1日(いち)にたいりゅう 体重(たいりゅう)1キロあたり15mlものすいぶん 水分(すいぶん)がで(で)てい(い)くといわ(い)れてい(い)ます。
ふゆ 冬(ふゆ)はくうき 空気が乾(かわ)いていて、こぼ 懸(こぼ)っているいじょう 以上(いじょう)にすいぶん 水分(すいぶん)がふそく 不足(ふそく)します。とく 特(とく)にエアコンを
つけて かわ 乾(かわ)いた部屋(へや)はまづ 要注意(ちゅうい)です。「別に(べつに)のど(のど)乾(かわ)いてい(い)ないし。。。」で(で)なく、
ふゆ 冬(ふゆ)もいしき 意識(いしき)してこまめ(こまめ)なすいぶん補給(ほくけい)を(を)しまし(し)ょう。

<<生活(せいかつ)の中(なか)での給(きゅう)水(すい)のポイント>>

- * 起きた(おきた)とき
- * ご飯(ごはん)のとき
- * お風呂(お風呂)に入(い)った後(あと)
- * 寝る(ね)前(まえ)

身長・体重測定 あります！

14日(木) 5、6年
 15日(水) 3、4年
 16日(火) 1、2年 ひばり

*健康手帳・たいそう服をもってきてください。
 *手足のつめを切っておきましょう。



どのくらい
 大きくなった
 かな？

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。

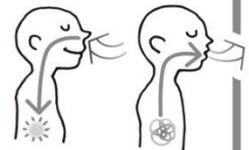
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強強中や何かに集中しているとき、気づくと
 息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなってい
 た経験はありませんか？ ストレスがあると、
 呼吸は浅くなってしまいがちです。
 脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹
 式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。も
 し赤ちゃんに会う機会があったら観察してみ
 てください。きっと呼吸の
 たびにお腹が波打つよう
 に動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に
 空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の
 時間をかけて口から
 ゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。
 不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで
 行くと、気持ちもすっきりしますよ。