











# 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。しっかり寝て体と脳の疲れ  
をとり (再生)、つぎ ひ 次の日にまたたくさん活動できる (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(こそ)からとんとん外(が)に出ています。  
1日(いち)にたいりゅう 体重(たいりゅう)1キロあたり15mlもの水分(すいぶん)が出ていくといわれています。  
ふゆ 冬(ふゆ)はくわい 空気が乾(かわ)いていて、こぼ 蒸(こぼ)っている以上(いじょう)に水分(すいぶん)が不足(ふそく)します。特にエアコンを  
つけて乾(かわ)いた部屋(へや)はまづ注意(ちゅうい)です。「別に(べつに)のど乾(かわ)いていないし・・・」ではなく、  
ふゆ 冬(ふゆ)も意識(いしき)してこまめ(こまめ)な水分補給(すいぶんほくけい)をしましょう。

### <<生活(せいけつ)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)に入った(い)後(のち)
- \* 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。

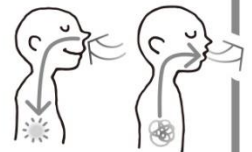
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

**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。