

キラリ通信

保健に関わる情報や
保健室での子ども
の様子を発信します

児童・保護者のみなさんへ

3学期も元気に過ごそう!

3学期が始まりました。冬休みは楽しめましたか。おいしいものを食べたり、旅行に行ったりした人もいないのではないでしょうか。

さて、始業式からの数日で、生活リズムは整ってきているでしょうか。寒くなると部屋でじっとしていたい人もいるかもしれませんが、体を動かすことで体も心も元気になっていくのだそうですよ。ちょっとめんどろだな、と思っても、まず体を動かしてみましょう。元気な体なら、ウイルスも逃げていきますよ。

けがや病気に十分気を付けて、元気に過ごしましょう。

運動をするとどんないいことがあるの？

骨や筋肉を強くする

内臓の健康を保つ

血液の流れがよくなる

ぐっすりとおねむれる

ほかにも
・ストレスを解消する
・肥満を防ぐ
など



スキー学習があります

3年生以上の方は、ゴーグルもあるとよいです。けがから目を守ります。レンズのこうか、雪のでこぼこが見やすくなる良さもあります。

ネックウォーマーや水のしみない手ぶくろもひつようです！
シャツは、あせをすって早くかわき、温かさをキープするはたらきがあるものもいいですよ。

くつ下は長いものを。スキーブーツのくつずれをふせぎます。



ぼうしをかぶり、けがや冷えから頭と耳を守ります。

足も冷えるので、スキーズボンの下にもジャージなど動きやすいズボンをはきましょう。

しっかりねて、朝ごはんを食べてきましょう。すいみんぶそくだったり、おなかすいたりしているときは、頭がボーッとして、先生の話がよく聞けなくなり、じこが起きたり、けがをしたりしやすいです。

雪遊びは大好きワン！でもさむいのはいやだワン…。さむいと、スキーにちょうせんしようという気持ちもなくなってしまおうワン…。

特にスキー場の天気は変わりやすいから、少しくらい雪がふっても風がふいてもだいじょうぶなふくそうをじゅんびするワン！



感染症を予防しよう！

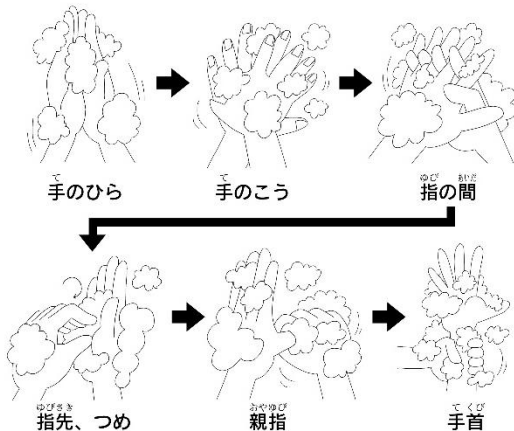
手洗い・うがい

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

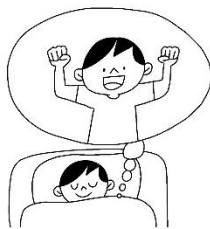
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



運動する・しっかり食べる・たっぷり寝る

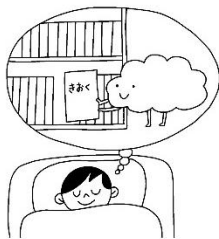
よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

記おくを整理する



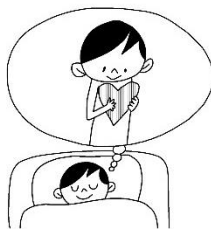
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

病気から体を守る



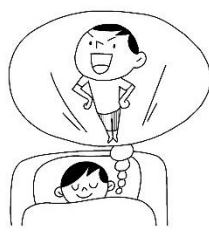
感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

心が落ち着く



すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとおねむることができます。

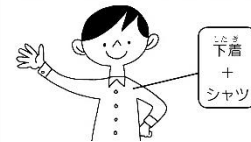
すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

暑すぎず寒くない服装

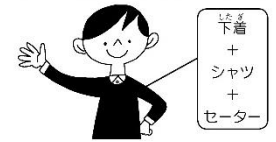
冬場の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

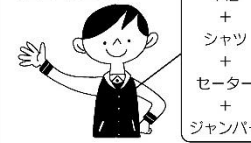
暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



※上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

保護者のみなさんへ

寄り添い、励ます

この冬休みで、下の子のトイレトレーニングが佳境を迎えました。保育園で保育士さんにそれを話すと、「本人の思いを大切にしてい、園でも進めていきますね。」と言ってくれました。

思い出すのは、時間がかかった上の子のトイレ。もうすっかり上手にできるのに、心配性でオムツを履き続けていました。ある日保育士さんは、時間をかけて「一緒に挑戦しよう。一緒だから絶対大丈夫だよ。」と説得してくれ、なんとその日にオムツを卒業！

「寄り添う（甘やかすではない）」と「励ます（突き放すではない）」がどちらも大切であることを教えてもらいました。

2学期末はインフルエンザA型が猛威を振るいました。近隣の小学校では、かぜ症状で130名欠席した日もあったそうです。本校では90名程度でした。冬休み、ご家族は元気に過ごせましたか。3学期は1年のまとめの学期です。しっかり体調を管理していきたいですね。 養護教諭 須田