

ほけんだより 12月

令和7年12月12日(金)
小金井第二小学校
保健室

12月の保健目標 教室の空気をきれいにしよう

寒さが一段と厳しくなり、今年の締めくくりの季節となりました。二学期は行事が多く、子どもたちにとって、忙しくも成長が多い期間だったと思います。冬休みは、よく頑張った体と心を休めながら、お子さんと一緒にこの一年を振り返り、成長を実感するひとときをお過ごしください。

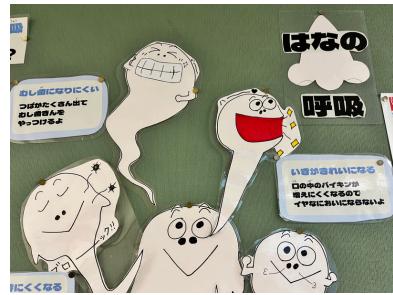
三学期も元気に登校できるよう、冬休みの間も、早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣づくりにもご協力をお願いいたします。



保健室前の掲示物

「しんちょうの木」

休み時間や保健室を通りがかる子どもたちが気軽に身長を測って楽しんでいます。自分の成長を感じられて嬉しいようです。



「あいうべたいそう」

口呼吸と鼻呼吸ではそれぞれ体にどのような影響があるのかを掲示しています。鼻呼吸ができるようになるための「あいうべたいそう」も子どもたちがまねをして楽しんでいます。

お家でも実践してみてください。



冬休みの過ごし方

冬休みはゆっくり体と心を休めてほしいです。夜ふかしや朝寝坊、ずっとゴロゴロした生活をしていると体調を崩してしまうかもしれません。年末年始を楽しく過ごせるように、お子さんと一緒に体の調子や生活リズムをチェックしてみてください。長期休みを通して、自分の健康は自分で守る意識と良い習慣を身に付けられるよう声掛けをお願いいたします。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



知っていますか？

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません、「休むこと=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れを取るために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。例えば、家族や友達との会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べすぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。「最近、疲れているな～」を感じている人は、ぜひ試してみてください。



「かくれ脱水」に気をつけて！

脱水というと、夏のイメージがあるかもしれません。しかし、湿度が低く、乾燥する冬も、気が付かないうちに体の水分が失われ、脱水状態に陥る恐れがあります。自覚のないまま脱水状態になることを「かくれ脱水」といいます。

「かくれ脱水」を防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。右記のタイミングで水分補給をするようお声掛けをお願いいたします。

- 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- 朝ごはんをしっかり食べる
(温かいスープやお茶を飲む)
- 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- 運動の後に、水やお茶を飲む
- お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- 寝る前に、水やお茶を飲む



下着は体の冷えを
防いでくれる
強い味方です！



寒くなると腹痛や体の怠さを訴えて保健室に来室する児童が増えます。その原因の多くは体の冷えかもしれません。ほとんどの子は、保健室で体を温めると調子が良くなり、教室に戻ることができます。実は、体が冷える子は、トレーナーや上着などは着込んでいますが、下着を着ていない子が多いです。下着を着ていないと、たくさん重ね着をしても、寒さを感じてしまいます。なぜなら、皮膚と洋服の間の隙間に、冷たい風が入り込んでしまうからです。これから更に寒くなるので、ぜひ下着を着させてください。

あわせて、女子は、体の発達に合わせて、二重の下着やブラジャーなどを着るようにお家でもご用意をお願いいたします。