

ほけんだより

令和8年1月30日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



雨が降らない日が続いています。空気が乾燥していますので、皮膚の乾燥が進み、肌荒れを起こしやすくなっています。部屋の加湿や皮膚の保湿をして対策をしましょう。夜寝る前に、手にハンドクリームを塗ったり、唇にリップクリームをつけたりして寝ると、翌朝、皮膚がしっとりとしていておすすめですよ。



なんとなく元気が出ないときは...

「何だか元気が出ないなあ」とか「最近つかれてるなあ」というときはありませんか？やる気が起きなかったり、ストレスを感じたりするときは誰にでもあります。そんなときは無理をしないで、一度立ち止まってみましょう。自分に合った対処方法を見つけて気分転換ができるといいですね。

睡眠をしっかりとする



好きなこと(趣味)をする



おいしいものを食べる



テレビを見ておもしろく笑う



だれかに話を聞いてもらう



何もしない時間をつくる



ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事(体育や音楽の授業、好きな習い事)など楽しいことを想像して寝る。



【保護者の方へ】

インフルエンザB型が流行しています

腹痛・下痢・おう吐などの消化器症状が特徴です

インフルエンザB型の症状は、発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・のどの痛みなどに加えて、上記のような消化器症状が出る人が多いです。お子さんの体調が優れない時は、かかりつけ医を受診して、十分な休養をとらせてください。よろしくお祈りします。

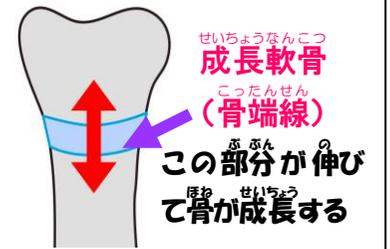


3学期の身体測定と清潔検査を行いました

身長と体重の測定を行いました。結果は健康カードでお知らせしています。1月の身長と体重を、ぜひおうちの人と一緒にグラフにして、伸びを確認してください。

☆身長が伸びるしくみ☆

身長が伸びるということは、骨が伸びるということです。子供の骨には成長軟骨(骨端線ともいう)と呼ばれる柔らかい部分があり、この部分が少しずつ伸びることで骨が完成していきます。(大人になると伸びなくなる)骨を伸ばすには、十分な睡眠と栄養、運動がかかせません。



たんぱく質・ビタミン・カルシウム・マグネシウムなどをとって丈夫な骨をつくろう!

☆成長は人それぞれ☆



人はみな成長していきますが、そのスピードには違いがあります。また、体つきの変化もさまざまです。そうした違いを「個性」といいます。個性とは、その人にしかない性質や性格のことであり、自分だけの大切なものです。

成長するときは、人との違いに悩むこともあると思いますが、自分を認め、他の人を認めることが、本当の意味での成長と言えるかもしれませんね。

☆ハンカチ・ティッシュを毎日身に付けていますか? ☆

ハンカチ・ティッシュを持ち歩くことは、体の清潔を保つための身だしなみです。特に手洗いの後には、清潔なハンカチで手を拭けるように、毎日きれいなものと取り替えましょう。ティッシュはケガをしたときや、風邪を引いている時などに役立ちます。

2学期にハンカチ調べを行いました。ハンカチを持ってきていない人が多くて残念でした。いつも、当たり前の持ち物として、ハンカチ・ティッシュを持ち歩けるといいですね。

また、清潔検査ではつめの長さも見ています。長いつめは、汚れがたまりやすく、ケガにもつながります。

1週間に1度はつめを切りましょう。

