

令和8年1月8日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 12

ほけんだより

あけまして
おめでとう
ございます！

3学期が始まりました。今年もよろしくお願いします。
みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
たくさんお話を聞かせてくださいね。
さて、3学期もみんなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように保健室からお手伝いしていきます。困ったことがあつたら、いつでも保健室に来てください。

身体測定のお知らせ

9日（金）1・2年生 14日（水）3・5年生 15日（木）4・6年生

★さいとう先生から保健のお話を聞いた後、身長と体重を測ります。

髪の毛の長い人は、身長が測りやすい髪型にしてきましょう。

お家の方へ

※身体測定の結果は後日配布します。

お子さんの成長の様子をご確認ください。

外遊びをしよう！

寒いからといって、室内にずっとこもっていませんか？本来人間も「動物（うごくもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、休み時間の外遊び！外遊びはこんなにいいことがあります。

◎体力がつく。

◎夜、しっかり眠れる。

◎肥満や生活習慣病の予防になる。

◎太陽の光をあびると骨が強くなる。運動して骨に刺激をあたえると、

骨が伸びやすくなり身長が伸びる

◎ストレス発散につながる。

◎遠くを見ることで、目の疲れもとる。

お家の方へ

3学期がスタートしました。年末年始はいかがお過ごしましたか？リフレッシュできたでしょうか？3学期も子どもたちが健康で安全に学校生活を送ることができるように、お手伝いしていきます。本年もよろしくお願ひします。

* * * * *

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、大人の睡眠を見直してみましょう。

量

質

リズム

翌日眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、成人は6～8時間の睡眠時間が必要です。

睡眠が足りていないと、肥満や心血管疾患のリスクが高まります。

寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。

量(睡眠時間)が不足することにもつながります。

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる、朝食を食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2024」より)

歯ブラシリサイクル

回収延長のお知らせ

3月24日まで回収することになりました。

今まで通り、高学年昇降口に回収ボックスを置いてありますので、使い終わった歯ブラシをお子さんに持たせてください。



体温を上げて元気に活動！

寒い日はまだまだ続きます。体温を上げる行動を意識して、一日を元気に過ごしましょう。ご家族みんなで取り組んでみてください。

体温を上げる行動

- ・朝ごはんを食べる。(活動のエネルギーをチャージする)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温める)
- ・適度に体を動かす。(血流が良くなる)
- ・首を冷やさない。(手首、足首、首)
- ・湯船につかる。(体全体を温める)