

ほけんだより

令和8年1月8日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 12

あけまして
おめでとう
ございます！

3^{がっき}が^{はじ}まりました。今年^{ことし}もよろしくお^{ねが}いします。
みなさんはどんな冬^{ふゆ}休^{やす}みを過^すごしましたか？
たくさんお^{はなし}話^きを聞^きかせてくださいね。
さて、3^{がっき}期^きもみなさんの毎^{まい}日^{にち}が、元^{げん}気^きで充^{じゅう}実^{じつ}した日^ひ々^びにな
るよう^{よう}に保^ほ健^{けん}室^{しつ}からお手^て伝^だいしていきま^{こま}す。困^{こま}ったことがあつ
たら、いつでも保^ほ健^{けん}室^{しつ}に來^きてください。

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^{かみ}の毛^けの長^{なが}い人は、身^{しん}長^{ちよう}が測^{はか}り
やす^{かみ}い髪^{かみ}型^{がた}に^てしてきま^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。

そとあそ 外遊びをしよう！

寒^{さむ}いからといって、室^{しつ}内^{ない}にず^ずっとこも^もっていませんか？本^{ほん}来^{らい}人^{にん}間^{げん}も「動^{どう}物^{ぶつ}（うごくもの）」で
すから、適^{てき}度^どに体^{からだ}を動^{うご}かすことが大^{たい}切^{せつ}です。おす^{やす}すめ^じは、休^{やす}み時^じ間^{かん}の外^{そと}遊^{あそ}び！外^{そと}遊^{あそ}びはこんな
にいいことがあります。

- ◎体^{たい}力^{りよく}がつく。
- ◎ス^{はっ}ト^{さん}レ^すス^{さん}発^{はつ}散^{さん}につな^ながる。
- ◎夜^{よる}、し^ねっ^むかり眠^{ねむ}れる。
- ◎遠^{とお}くを^み見るこ^めとで、目^めのつ^めかれもと^とる。
- ◎肥^ひ満^{まん}や生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}病^{びょう}の予^よ防^{ぼう}にな^なる。
- ◎太^{たい}陽^{よう}の光^{ひかり}をあ^ほびると骨^{ほね}が強^{つよ}くなる。運^{うん}動^{どう}して骨^{ほね}に刺^し激^{げき}をあ^あたえ^えると、
骨^{ほね}が伸^のびやす^{しん}く^{ちよう}なり身^み長^{ちよう}が伸^のびる

お家の方へ

す。本年もよろしくお願いします。

* * * * *

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

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。

質

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。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2024」より)

リズム

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。



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。ご家族みなさん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)