

# 保健だより 1月



令和 8年 1月 8日  
板橋区立高島第一小学校  
校長 平 松 隆 行

## あけましておめでとうございます

新しい年がはじまりました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は、〇〇をがんばろう」と、目標を持って、健康に注意して過ごしましょう。

さて、1月20日は「大寒」です。一年の中で最も寒い時期と言われています。冬本番は、これからです。冬休みで乱れた生活リズムを学校生活のリズムに切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。



### 1月のほけんもくひょう 部屋の換気をしよう

締め切った部屋で長時間過ごしていると、部屋の酸素量がだんだん少くなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。45分の授業で一回、窓を開けて換気をしましょう。



部屋の換気をする

### ～10月から12月5日までのインフルエンザ罹患者数～

(人数)

＼	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校合計
10月	0	7	0	0	0	0	7
11月	9	14	5	11	14	8	61
12月	2	0	1	0	1	0	4

★発症した月による集計です。(11月～12月にかけてインフルエンザでお休みした場合は、11月の人数に計上しています。)

★5組は、各学年の中の集計となっています。

★2学期に引き続き、手洗い・バランスのとれた食事・十分な睡眠・部屋の換気・適度な運動などをして健康管理に努めましょう。そして、体調が悪い場合は、無理せず登校を控えましょう。

### ～1月の身長・体重測定の予定～

- 9日(金) : 5年生・6年生 ○ 13日(月) : 3年生・4年生・5組
- 14日(水) : 1年生・2年生

★今年度、最後の測定です。4月から1月測定時までの成長を、確認してください。

★体育着を着用して、測定します。体育着を忘れずに、学校に持ってきてください。

★測定時は、頭のてつぺんで髪を結ぶことはひかえてください。

水分不足かなと思われる状態のお子さんを、  
時々、感じることがあります。

## 冬も水分補給を 忘れずに



水分不足の症状で、軽度の場合、のどの乾き・めまい・頭痛・だるさ・こむら返りなどがみられ。重度ともなると、脳や心臓にも影響が出てきます。夏の時期は、意識して水分をとっていました。冬でも、水分（暖かい飲み物・白湯などもいいですね。）をとるようにしましょう。  
食事からでも、水分がとれるので、朝ご飯はしっかり食べて、登校しましょう。

寒くて、猫背になって歩いていませんか？ ポケットに手を入れて歩いていませんか？ 猫背を続いていると、体に負担がかかって、肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐために、意識して歩きましょう。



## 冬期の運動：持久走やマラソンをする前には、健康管理が大切です。

走る前・走っているとき・走った後に、自分の体のようすを確かめましょう。思い当たることがあれば、学校では、先生に申し出ましょう。

### 走る前

- 睡眠不足をしている。
  - 朝食を食べていない。
  - おなかが痛い。
  - 熱っぽい。
  - 気持ち悪い。
  - からだがだるい。
- など

### 走っているとき

- おう吐しそう。
  - 足がもつれる。
  - めまいがする。
  - 関節がいたい。
  - 胸が苦しい。
  - 頭がいたい・ガンガンする。
- など

### 走った後

- 立てない。
  - 立っても、ふらつく。
  - 胸がしめつけられる。
  - くちびるが、しろっぽい。
  - 冷や汗ができる。
  - おう吐しそう。
  - じんましんがでた。
  - こきゅうが、ヒューヒュー・ゼーゼーする。
- など