

# ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と  
お子さんで一緒にお読みください。

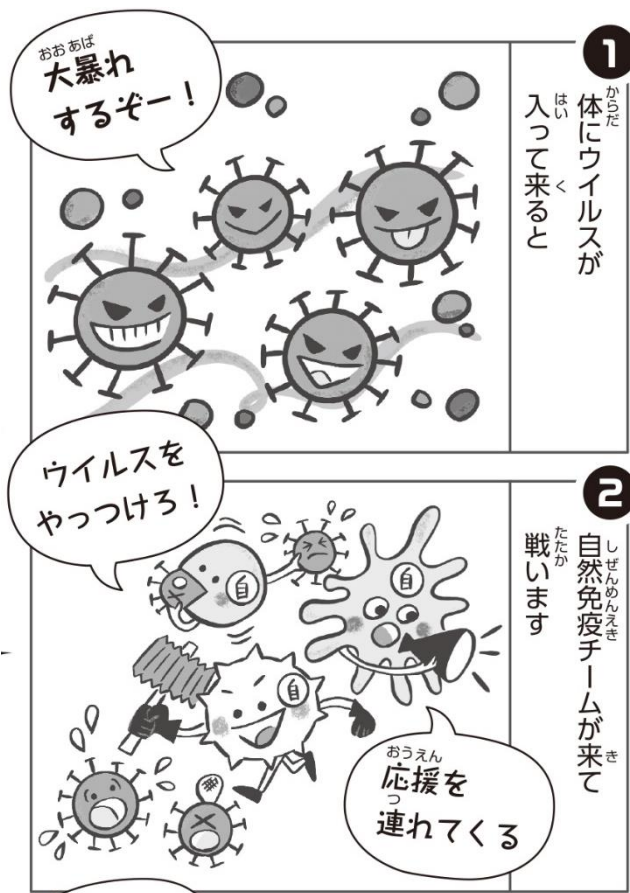
令和6年1月9日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

みなさん、お元気ですか。冬休みは、楽しめましたか？  
私は、ドラマやアニメの見直しをしたり、公園まで散歩したり、  
のんびりとリラックスモードですごしました。  
「よく寝る、よく食べる、よく運動する」を合言葉に、  
今年も西小のみんなが健康で明るく笑顔で過ごせますように…。



## 1月のほけんもくひょう

### かぜやインフルエンザに気をつけよう



みなさんの体には、病気から体をまもる仕組み（免疫）があります。  
しかし、その免疫もウイルスの数が多すぎたり、体が弱っていたりすると、病気にまけてしまうことも…。  
そこでみなさんができること（①、②）をしっかりやって、かぜやインフルエンザを予防していきましょう！

- ①ウイルスや菌の数を減らす＝手洗い、うがい、かんき
- ②つよいからだをつくる＝よくねる、よく食べる、よく運動する。

スイッチ!

ふゆ やす

# 冬休みモード >>> 学校モード

がっ こう

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

## スイッチ! ①

### 早起き



決まった時間に起きて朝日

を浴びましょう。早起きする

と夜も自然と眠くなり、早寝

にもつながります。

## スイッチ! ②

### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ

ルギー源になります。菓子パン

などではなく、栄養バランスの

良い食事を心がけて。

## スイッチ! ③

### 運動



寒いときこそ運動で体の中

からポカポカに。体がほどよ

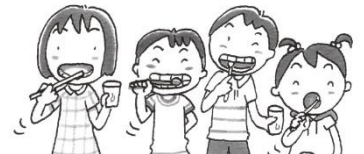
く疲れれば、夜もぐっすり眠

れます。

遅寝を早寝にするより、遅起きを早起きにすることから始めましょう。太陽の光は、体と脳

を目ざめさせる働きがあります。

## 発育測定1月



がっ び 月日	がくねん 学年	ほけん はなし 保健のお話
11日(木)	1年生・おひさま	ななめかんきと、がごがごうがい
12日(金)	2年生	はいべんってなんだ?
16日(火)	3年生	どれだけとぶの? ウイルスさん
17日(水)	4年生	早寝早起きメラトニン
22日(月)	5年生	体をまもるすごいしくみ
19日(金)	6年生	デジタル依存症

1月18日(木) おひさま学級と3年生対象の歯みがき指導(歯科衛生士さんが来てくれます)があります。おやつについて勉強し、歯ブラシのチェック・動かし方の練習をします。歯ブラシを必ず持ってきましょう!

## 保護者の方へ

第1回学校保健委員会 開催のお知らせを10日に配付します。ぜひ、ご参加ください!

2月5日(月) 13:20~14:30 家庭科室

○保健委員会の発表(手洗い、寒さ対策、ストレス、病気、栄養、ストレッチについて)

○講演「子供の気持ちによりそうために ~子供も自分も大切にする方法~」

講師 スクールカウンセラー 三好麻由先生

許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。

