



令和8年1月8日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えることができたでしょうか。まだまだお正月気分が抜けない人もいるかもしれません。新たな一年を健康に過ごすことができるように、生活リズムを整えていきましょう。また、まだ感染症の流行しやすい時期が続きます。引き続き感染症予防対策にご協力をお願いします。

1月の保健行事

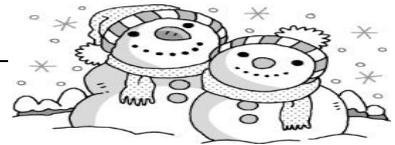
- 9日(金) 3・4年生身体計測
- 13日(火) 5・6年生、ふたば身体計測
- 14日(水) 1・2年生、わかば身体計測

- ※計測は体育着で行います。
- ※髪の毛は頭の後ろや上で結ばないようにしてください。
- ※身体計測時にミニ保健指導を行う予定です。

計測後、「健康の記録」を返却します。結果を確認していただき、確認印(サイン)をお願いします。

1～5年生の健康カード提出締め切りは1月23日(金)です。

6年生は最後の計測になりますので提出の必要はありません。



1月の保健目標「生活リズムを整えよう」

『生活リズムカードの取り組みについて』

1月9日(金)から1月16日(金)までの期間、生活リズムカードの取り組みを行います。生活リズムカードは2学期とは書式が若干異なります。(昨年度と同様の書式です。)毎日、生活の様子とグッドモーニング60分(GM60分)ができたかを記入しましょう。冬休中、生活リズムが崩れてしまった人もいいかもしれませんが、GM60分を意識しながら、毎日の生活リズムを整えていってほしいと思います。

また、グッドモーニング60分ビンゴの項目を意識しながら生活をしていくことで、朝の時間が充実していきます。高学年は難易度が高めのビンゴカードになりますが、楽しみながら取り組んでほしいと思います。

1月19日(月)提出		わたしの元気をわたくしがつくる！生活リズムカード											
1月の目標		朝の生活リズム				昼の生活リズム				夜の生活リズム			
項目	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成
朝の生活リズム	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成
昼の生活リズム	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成
夜の生活リズム	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成

生活リズムカード提出日 1月19日(月) ふりかえりを記入して提出！



まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べましょう



あさ たいせつ やくわり <朝ごはんの大切な役割>



朝ごはんは1日の初めに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を自覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血液の流れをよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。朝食を必ず食べるという児童・生徒はテストの点が高いという研究データも出ています。



まいにち あさ た 毎日、朝うんちを出すために



あさ たいせつ りゆう <朝うんちが大切な理由>



朝ごはんを食べることで腸内が活発に動きだし、うんちを出す準備を始めます。朝ごはんの後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしないと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後にはトイレに座ってうんちをする時間を作りましょう。



あさ <朝うんちのポイント>

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

くち まわ あか ひ ふ えん 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭でできるケア

保湿剤を
こまめに塗布する
舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある
食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。