



冬休み号・1月号

ほけんだより

令和6年12月25日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭


いよいよ冬休みです。夏休みに実施しました『歯みがきカレンダー』を冬休みも行います。また、夏休み明けに実施しました『生活の記録』を冬休み明けに行います。

お子様への朝夜の歯みがきと、休み中に生活リズムを崩さないようご家庭でのご協力をよろしくお願いします。年明け、子供たちの元気な姿を見られることを楽しみにしております。



1月 発育測定について



日程	対象学年	お願い
9日(金)	6年	<div>○ 体育着を着用します。</div> <div>○ 正確に測るために、髪の毛を高い位置で結ぶ髪型は避けてください。</div> <div>※行事予定によって健診の日程が前後することもあります。ご了承ください。</div> <div></div>
13日(火)	4年	
14日(水)	5年	
15日(木)	3年	
16日(金)	2年	
19日(月)	1年	

『はみがきカレンダー』について

定期健康診断の結果より、昨年度のむし歯保有児童は **6.1%** に比べて、今年度は **3.9%** に減っています。定期的な歯科受診やむし歯治療などご家庭での歯の健康についてご協力いただきありがとうございます。

歯の健康は、子どもたちの心と体の健康に直結します。健康な歯を守るために、生活習慣が乱れがちな長期休み中も歯と口の健康について意識し、生活していただきますよう、お子様と一緒に歯みがきへの取組をお願いします。



『生活の記録』について

冬休み明け 1月14日(水)～1月23日(金) の間、『生活の記録』を行います。

夏休み明けの結果では、熱中症の懸念もあり、運動した時間がどの学年も低い結果となっていました。寒さが厳しい季節となりますが、1時間以上体を動かすことは体力向上だけでなく、免疫力を含む体の **基礎づくり**、**生活習慣病予防**、**学力向上** にもつながります。

また、就寝時間は高学年になるにつれて、習い事や塾などで就寝時間が遅くなったとふりかえりに書かれている児童がいました。小学生の望ましい睡眠時間は、**9～12時間**とされています。子どもの睡眠不足が持続すると、**肥満**や**小児生活習慣病**、**情緒の不安定**などの危険性が高まります。児童一人一人生活習慣の課題は異なり、日々の健康は生活リズムによって大きく左右されます。生活の記録の結果を通して生活習慣についてふりかえり、お子様と改善策をお話していただけたらと思います。

冬休み明けスムーズに学校生活のリズムを取り戻すことができるようにご協力をお願いします。

1月の保健目標

『外で元気にあそぼう！』

いよいよ待ちに待った冬休みです。寒い日は、家の中でゆっくりすごしたいですね。

家でゆっくりすごすことも良いですが、ずっと家の中にいることは、体にとっては良くないことです。気持ちが落ちこんだり、体力が落ちたり、免疫力（菌をたおす力）が落ちたり・・・。

でも、元気に外で遊ぶと良いことがたくさんあります。体があたたかくなったり、気持ちがスッキリしたり、免疫力が上がったり。

寒い日もお友だちや家族と一緒に外で元気に遊んで、冬休みの思い出をたくさんつくってくださいね。1月、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



マイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいい空気がだ～いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせなよな！

おせち料理 健康を願う3つの具材は？

おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められており、たくさんの具材には一つひとつ意味があります。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

黒豆

「まめ」という言葉には元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いが込められています。

エビ

漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。

昆布

「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味が込められています。