



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ひします。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。



日程	対象学年	お願い
9日（金）	6年	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 体育着を着用します。</li><li>○ 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。</li></ul>
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り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ご協力をお願いします。

# じどう 児童のみなさんへ

1月の保健目標

## そと げんき 『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、家の中でゆっくり過ごしたいですね。

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。

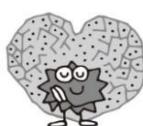
寒い日もお友だちや家族と一緒に外で元気に遊んで、冬休みの思い出をたくさんつくってくださいね。1月、元気みなさんに会えることを楽しみにしています。



### ウイルスに好き嫌いをインタビュー

す 好きなもののは？

オレさまたちウイルス  
は、かわいた空気がだ~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  
つたら、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！



きら 嫌いなもののは？

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  
るなよな！

### おせち料理 健康を願う3つの食材

おせち料理には「今年も  
家族みんなが健康で幸せに  
暮らしますように」という  
願いが込められており、た  
くさんの食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。

くろまめ 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。

こんぶ 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。