



ほけんだより

令和4年1月12日
港区立御田小学校
校長 小林 功明
主任養護教諭 水口麻衣子

新しい一年がスタートしました。

冬休み期間もお子さんの健康観察、健康管理にご協力くださり、ありがとうございます。昨年末から、新型コロナウイルス感染症のオミクロン株に関するニュースが続いています。昨年に引き続き、3密を避けるなど、新型コロナウイルス感染症予防対策の実施にご協力をお願いいたします。

3学期も元気に過ごせるよう、お子さんの健康観察、健康管理をお願いします。

1月の保健目標「寒さに負けずに元気に過ごそう」

学校が始まり、学校生活に慣れるまで、身体は疲れやすいので、早寝早起き、朝ごはんの生活リズムが大切になってきます。

10月に行った「健康生活がんばりカード」の結果、御田小学校では「目標就寝時刻」までに眠れなかったと回答した児童が約3割いました。

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程度を睡眠に充てています。

睡眠は一日中使っていた脳と身体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が身体の成長を促進します。睡眠が足りないと、学習などに集中できなかったり、イライラして不機嫌になったりしやすくなります。

子どもたちが学校で元気に過ごし、集中して学習できるよう、生活リズムを整え、早寝早起きについてもご協力をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症予防のため、朝から体調が悪い場合は、登校を控え、ご家庭での休養をお願いいたします。

しもやけ、あかぎれについて

寒い季節になると、手足の血行が悪くなったり、皮膚が乾燥したりして「しもやけ」や「あかぎれ」になることがあります。

現在は、新型コロナウイルス感染症予防のため、手を洗う回数が増えており、手を洗うたびに手が冷え、かさかさになりがちです。手を濡れたままにせず、しっかりと水分を拭きとれるよう、毎日きれいなハンカチを携帯するようにご配慮ください。

また、お風呂につかってよく温まったり、保湿のためハンドクリームを塗ったり、血液の流れをよくするかぼちゃやアーモンドなど、ビタミンEを含む食品を摂ったりすることもおすすめです。

