

ほけんだより 1月

家庭教
 令和7年1月10日
 石戸小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。



睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
 肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを
 外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



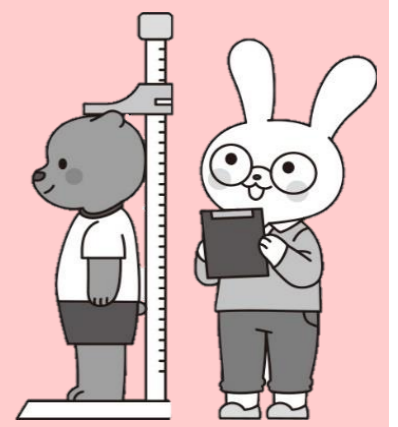
2~4枚の重ね着を
 体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

3学期発育測定について

- 1月14日(火) 1・2・3年生・なの花
 - 1月15日(水) 4・5・6年生
- ※欠席者は、1月22日(月)フリータイムにおこないます。

発育測定で気を付けてほしいこと

- 体育着で保健室に来てください。**
 (シャツのすそは、スポンの中にしまいましょう。)
- はだして上履きをはいて、移動してください。**
 (靴下は教室においてきましょう。)
- 髪の毛が長い人は、後ろで結んでください。**
 (高い位置で結ぶのは控えてください。)
- 移動するときは、男女別名前の順に1列で来ましょう。**



1学期と比べて、どれだけ成長したか、楽しみですね😊

～ 保護者の方へ ～

- * 新しい年、新しい学期となりましたが、まだまだ感染症の流行が懸念されております。保護者の方におかれましては、より一層お子様の健康状態に目を向けていただき、風邪症状だけでなく、普段と違う様子が見られるときには、検温をするなどいつも以上に体調を気にかけていただければと思います。
- * 1月14日(火)、15日(水)に発育測定を実施します。実施後から随時結果を配付させていただきますので、1学期からの成長を親子でご確認いただければと思います。また、お子様の発育の状態に不安がある場合などはお気軽にご相談ください。
- * 夏休み前にも配付させていただきましたが、定期健康診断結果より受診の必要性がある児童で、まだ受診結果をご提出いただいていない児童を対象に再度受診のすすめを配付させていただきます。ぜひ、新しい年度を迎えるまでの3か月で治療をしていただければと思います。もしも、「すでに提出したが配付された」という方がいらっしゃいましたら、大変お手数ですが連絡帳等にその旨をご記入いただき、再配付された受診のすすめは破棄していただければと思います。子供たちの健康の保持増進のため宜しくお願いいたします。