



ほけんだより1月



令和8年1月22日(木)

熊野第三小学校

今年^{ことし}はうま^{とし}年^{うま}。馬^{おおむかし}は、大昔^{にんげん}から人間^くの暮らし^{ちから}に深く^{ふか}結びつ^{むす}いた動物^{どうぶつ}ですが、ける^{ちから}力が強い^{つよ}ことから、悪い^{わる}ことをけとばすお守り^{まも}りとしている地域^{ちいき}もあるそうですよ。



【ほけんのひろばより】

3学期^{がっき}に入^{はい}ってから、インフルエンザ^{かんせんしょう}などの感染症^{りゅうこう}の流行^{ふくつう}はみられません^{うった}が、腹痛^{がっこう}を訴^{けっせき}えて学校^{ほけんしつ}を欠席^{らいしつ}したり、保健室^{ひと}へ来室^ふしたりする人^{さむ}が増えて^たきました。寒さ^{もの}や食べ物^{げんいん}が原因^おで起^{おお}こることが多いので、体^{からだ}を冷^ひやさない・石けん^{せっ}をつけて手^てを洗^{あら}うことが大切^{たいせつ}です。

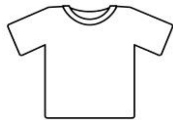
冬の服装^{ふゆ}について考えよう^{ふくそう}！



寒い日^{さむ}が続^{つづ}いていますね。教室^{きょうしつ}はエアコンやストーブで温度^{おんど}に気^きをつけていますが、教室^{きょうしつ}の場所^{ばしょ}によっては寒^{かん}く感じる^{かん}ことがあるかもしれ^{さむ}ませんね。そこで体^{からだ}を冷^ひやさない衣服^{いふく}の着^き方^{かた}について考^{かんが}えてみましょう。

① 必ず^{かなら}下着^{したぎ}を着^きる

下着^{したぎ}を着^きると、上着^{うわぎ}との間^{あいだ}に暖^{あたた}かな空気^{くうき}の層^{そう}がで^き、保温^{ほおん}効果が高^{こう}ま^{たか}ります。



なんと、4℃^ども暖^{あたた}かく感^{かん}じます。

③ 上手^{じょうず}な重ね着^{かさぎ}をする

例えば、下着^{したぎ}＋長袖^{ながそで}シャツ＋セーター＋上着^{うわぎ}などを着^きる。



② 3つの首^{くび}を冷^ひやさない

3つの首^{くび}とは、「首^{くび}」「手首^{てくび}」「足首^{あしくび}」のこと。そこには、大きな血管^{けっかん}が通^{とお}っているため、温^{あたた}めることによって血液^{けつえき}が温^{あたた}まり、指先^{ゆびさき}や足先^{あしさき}の冷たさ^{つめ}が治^{おさ}まるといわれています。



ネックウォーマー、手袋^{てぶくろ}、靴下^{くつした}などで暖^{あたた}かくしましょう！

じきゅうそう がくしゅう はじ

持久走の学習が始まりました！

がつみつか か こうないじきゅうそうきろくかい む
2月3日（火）の校内持久走記録会に向けて、

じきゅうそう がくしゅう はじ
持久走の学習が始まりました。



じきゅうそう チャレンジウィーク（大休憩）の様子

じきゅうそう しんぞう はい きのう たか じきゅうりよく たいへん ぜんしんうんどう
持久走は、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動で
す。また、くる 苦しさに負けずに走りきることで、たいりよく 体力だけでなく、せいしんりよく 精神力も養え
ます。「さいご 最後まで走りきる」「いっしょうけんめい 一生懸命走る」など、じぶん 自分なりのもくひょう 目標をもってが
んばってほしいです。

じきゅうそう ゆだん おち じこ
持久走は、ちょっとした油断で、思わぬ事故につながります。

ひごろ からだ ちょうし
日頃から、体の調子をととのえておきましょう。

じきゅうそう ひ した
持久走のある日は、下のことをチェックしてみましょう。



○ **すいみん**をたっぷりとりましたか？

○ **いいうんこ**が
出ていますか？

じゃんびうんどう
○ **準備運動**を
しましたか？



○ **あさごはん**は
しっかりたべましたか？

○ **はきなれたくつ**を
はいていますか？

からだ くあい わる
○ **体の具合の悪いところはありませんか？**

や あ たいちょう わる ときなど むり けんがく けんがく
病み上がりや体調が悪い時等は、無理をせずに見学しましょう。見学す
るとき かなら うち ひと じきゅうそうけんがくとどけ きにゅう
る時は、必ずお家の人に「持久走見学届」に記入してもらいましょう。

★ もし、はし 走っていて、いつもと違う感じがしたり、くる 苦しいなど思ったりし
たら、むり 無理をしないで走るのをやめましょう。

★ はし お あと きゅう た ど こきゅう ととの あいだ
走り終わった後、急に立ち止まらず、呼吸が整うまでしばらくの間
ある 歩きましょう。

保健指導の様子

1月の身体測定時に行った保健指導の様子です。



うま年にちなんだ病気の予防 合言葉

1 生活リズムチェックシートの話

生活リズムチェックシート (20日)

※ 起きる時間や寝る時間など、あてをのり貼る方と記入してください。

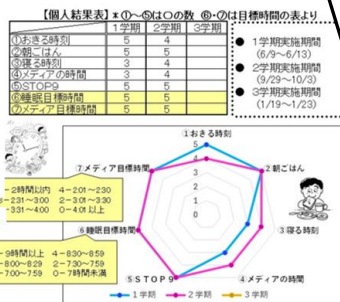
※ できたら「○」でできたら「×」をつけてください。

項目	1学期	2学期	3学期	合計
6 起床時間	○	○	×	4
7 朝食の時間	○	○	○	5
8 朝食の量	○	○	○	5
9 起床時間	○	○	×	4
10 起床時間	○	○	○	5
11 起床時間	○	○	○	5
12 起床時間	○	○	○	5

● 一週間の振り返りをしましょう。

● これから「がんばろう」と意識しましょう。

● おうちの家族に話しましょう。



1・2回目の生活リズムチェックシートの結果の振り返りをしました。合計点数を線で結んだグラフを見ることで、「がんばろうと思うところ」を改めて確認することができました。現在3回目の期間中！振り返りを生かして取り組んでいることでしょう。結果が楽しみです！

2 生活リズムに関する話

【1年生】

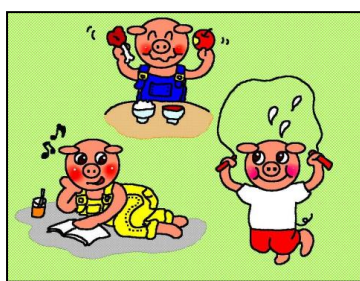
睡眠に関する
絵本の読み聞かせ



スマホを遅くまでして、遅刻して登園したねこすけくんが、生活リズムを整えて、早く登園できるようになったという内容の読み聞かせをしました。

【2年生】

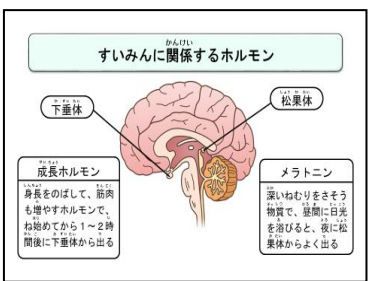
生活リズムをととのえる
物語の読み聞かせ



3匹の子豚のお母さんが「健康になる」ミッションを出し、睡眠・食事・運動を中心に生活リズムを見直すという内容の読み聞かせをしました。

【3～6年生】

「うまきたえて」と
睡眠・朝食に関する話



睡眠に必要な「成長ホルモン」と「メラトニン」の話、「脳」「おなか」「体温」にスイッチが入る朝食の大切さについての話をしました。

どの児童も、生活リズムに関する話を真剣に聞いていました。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に

ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ!



冷えに効くツボ

(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

まちがいさがし

7

つのまちがいを
さがそう!



答えは、保健室前にあります。