



令和8年2月4日
仰高小学校保健室

1月の発育測定・保健指導を行いました

発育測定後に家庭に持ち帰った健康の記録を見て、1年間でこんなに成長しているのだということをお子さんと話してもらえたらと思います。また、発育測定の際に併せて保健指導も行っています。1月の内容をご紹介しますので、ご家庭でも話題にいただき、お子さんや家族の生活を見直してみてください。

1. 2年生 くしゃみ・せき名人になろう

そのままくしゃみをすると7m、せきをすると2mほど飛沫やウイルスが飛ぶということを実際の長さで体験しました。また、ウイルスが体の中に入ると、せきや熱などのいろいろな症状がでるということを知り、くしゃみやせきをするときには、友達にウイルスをうつさないように、腕やハンカチで口をふさぐことをゲームを通して学びました。



3～5年生 姿勢について

姿勢が悪いことで、見た目だけでなく、学習や運動に悪影響があることを学びました。正しい座り方は「グー・ピタ・ピン」、正しい立ち方は「フッ・ピタ・ピン」ということを知り、姿勢ストレッチを行ったあと、正しい立ち方で発育測定を行いました。正しい姿勢は集中力を高めたり、運動機能を高めたりするということに興味をもっていた様子でした。



6年生 感情とうまくつきあおう

高学年は、悩みが増えたり感情の起伏が激しくなったりしてくる時期です。人にはなぜ感情があるのか、なぜポジティブな感情だけではないのかということを一一人が考え、ネガティブな感情は自分を守る大切な感情であることを学びました。ただ、ネガティブな感情が続くことは心身への影響があることから、自分に合った対処方法を見つけ、ネガティブな感情と付き合っていくことを学びました。



子どもたちの肌がかさかさです！

1, 2月は、空気の乾燥のピークです。お子さんたちの手足を見ると、かさかさ・ゴワゴワになっています。中には、出血したり、切れていたりしているお子さんもいます。お子さんの顔・手足・背中を見ていただき、お風呂上がりにボディクリームなどを塗って毎日保湿をしてあげてください。症状が強い場合には、高保湿のクリームを選んだり、皮膚科で塗り薬を処方してもらったりすることも大切です。



ぐっすり眠るために

夜、お子さんはぐっすり眠れていますか？体の冷えや、寝る直前の電子機器の使用が眠りを妨げているかもしれません。ぐっすり眠れると、翌日も元気に活動できますので、ぐっすり眠れる環境を整えましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。

