

ほけんだより 1月

令和8年1月8日

豊島区立駒込小学校

新年あけましておめでとうございます。今年（ことし）はうま（馬）年（うまねん）です。馬（うま）は元気（げんき）よく走る姿（はし）が印象（いんしょう）的な動物（どうぶつ）ですね。三学期（さんがくき）もみなさん（みんな）が元気（げんき）いっぱい（いっぱい）に、そして自分（じぶん）のペース（ペース）で前（まえ）に進（すす）んでいけるよう（よう）、保健室（ほけんしつ）からも応援（おうえん）しています。体調（たいちよう）に気（き）をつけながら（ながら）、残り（のこ）り少ない（すく）、今（いま）の学年（がくねん）での日々（ひび）を楽しく（たの）く過ご（すご）しましょう。

今月の目標…「外で元気に遊ぼう」



外遊び（そとあそび）をすることで、体（からだ）にいい反（はん）応（おう）がたくさん（たくさん）起（お）きます。そして太陽（たいよう）の光（ひかり）を浴（あ）びると、脳内（のうない）では「セロトニン」という物質（ぶつしつ）が分泌（ぶんびつ）され、セロトニン（serotonin）が体（からだ）にいい反（はん）応（おう）をたくさん（たくさん）起（お）こしてくれます。今日（きょう）は外遊び（そとあそび）の効果（こうか）についてお話し（はな）します。

のう 脳

セロトニン（serotonin）の分泌（ぶんびつ）によって、集中（しゅうちゅう）力の向上（こうじょう）に効果（こうか）があります。

ほね は 骨や歯

太陽（たいよう）の光（ひかり）を浴（あ）びることで、つくられるビタミンDによって、骨（ほね）や歯（は）が成長（せいちょう）したり、強（つよ）くなりました。

からだ 体

たくさん体（からだ）を動か（うご）かすことで体力（たいりょく）がつき、病（びょう）気に強（つよ）い体（からだ）になります。また、セロトニン（serotonin）は、いい姿勢（しせい）に保（たも）つ筋肉（きんにく）を刺激（しげき）するといわれ（い）ています。

め 目

太陽（たいよう）の光（ひかり）を浴（あ）びることで、近視（きんし）（遠（とほ）くが見（み）えにく（く）なる）をおさ（お）えることができます。



すいみん 睡眠

太陽（たいよう）の光（ひかり）を浴（あ）びることで、体内（たいない）時計（どけい）が24時間（じかに）に調整（ていせい）されるため、夜（よる）の睡眠（すいみん）を助（すけ）けます。



こころ 心

セロトニン（serotonin）は、別（べつ）名（めい）「幸（しあ）せホルモン」とも言（い）われており、イライラ（いらいら）や気持（きもち）ちの落（お）ちこみなどネガティブ（negative）な感情（かんじょう）をおさ（お）えて、気持（きもち）ちを安（あん）定（てい）させてくれます。



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌（はだ）に直接（ちよく）当（あ）たるので汗（あせ）をよく吸（す）う素材（そざい）がオス（オ）スメ。速乾（そくかん）性（せい）があれば体（からだ）が冷（ひや）えません。



2～4枚の重ね着

体（からだ）から発（は）生（せい）した熱（ねつ）が服（ふく）と服（ふく）の間（あいだ）の層（そう）に溜（た）まり暖（あたた）かくなるので、着（き）る枚（まい）数（すう）が少（すく）ないと効果（こうか）が低（ひく）くなります。たくさん（たくさん）着（き）すぎて、脱（だ）ぎ着（き）しての調（てい）節（せつ）がしにく（く）くなるので注（ちゅう）意（い）しまし（し）ょう。



外側は風を通さない 素材のものを

外（そと）の冷（れい）たい空（くう）気（き）を通（とほ）さず、中（な）の熱（ねつ）を逃（に）がさないた（た）めに風（かぜ）を通（とほ）しにく（く）い素材（そざい）の物（もの）にしまし（し）ょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

様々な感染症が流行する冬ですが、感染症予防で一番大切なのは、**石けんを使った手洗い**です。手指消毒液もありますが、ノロウイルスなどアルコール消毒が効きにくいウイルスもあります。手指消毒だけではきれいな手にならないので、「**ごはんの前・トイレのあと・外から帰ったとき**」など、ていねいに石けんで手を洗いましょう。

きちんと手あらいできているかな？



3学期も健康に過ごそう！

3学期はそれぞれの学年での学習や生活をめくくる大切な学期ですね。また、大きな行事では、駒桜マラソンに向けた練習も始まります。けがのないように、事前の準備と、体調の管理に気をつけましょう。

マラソン大会 事前準備が安全と成功のカギ

まずは軽いジョギングから

冷たい空気、からだの筋肉も固まってしまっています。まずは足踏みや軽いウォーキング・ジョギングなどで体を温めましょう。

ストレッチを入念に

しっかりウォーミングアップをしましょう。運動の前には、動きながら体の筋を伸ばす動的ストレッチが効果的です。10～15分くらい、時間をかけてしっかりほぐしましょう。

けんとう いの 健闘を祈っています！

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことにつけてください。

しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

第3回身体測定のお知らせ

今年度最後の身体測定があります。きちんと準備をして、成長の記録を残しましょう。

- 体育着を持ってきましょう。
- かみの毛は高い位置で結ばないようにしましょう。

日にち	学年・クラス	日にち	学年・クラス
8日(木)	6年生	15日(木)	3年生・5-3
13日(火)	5-1	16日(金)	2年生
14日(水)	4年生・5-2	19日(月)	1年生