

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。今年はうま年です。馬は元気よく走る姿が印象的な動物ですね。三学期もみんなさんが元気いっぱいに、そして自分のペースで前に進んでいけるよう、保健室からも応援しています。体調に気をつけながら、残り少ない、今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

今月の目標...「外で元気に遊ぼう!」

外遊びをすることで、体にいい反応がたくさん起きます。そして太陽の光を浴びると、脳内では「セロトニン」という物質が分泌され、セロトニンが体にいい反応をたくさん起こしてくれます。今日は外遊びの効果についてお話しします。

のう 脳

セロトニンの分泌によって
集中力の向上に効果があります。

ほね 骨や歯

太陽の光を浴びることで
つくられるビタミンDによって、骨や歯が成長したり、強くなったりします。

からだ 体

たくさん体を動かすことで体力がつき、
病気に強い体になります。
また、セロトニンは、
いい姿勢に保つ筋肉を
刺激するといわれています。



め 目

太陽の光を浴びることで、
近視（遠くが見えにくくなる）をおさえる
ことができます。



すいみん 睡眠

太陽の光を浴びることで、
体内時計が24時間に調整
されるため、夜の睡眠を助けます。



こころ 心

セロトニンは、別名「幸せホルモン」とも
言われており、イライラや気持ちの落ちこ
みなどネガティブな感情をおさえて、
気持ちを安定させてくれます。



あったかい重ね着のポイント



はだ 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。



2~4枚の重ね着

体から発生した熱が服と服の間に層に溜まり暖かくなるので、
着の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。



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。

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

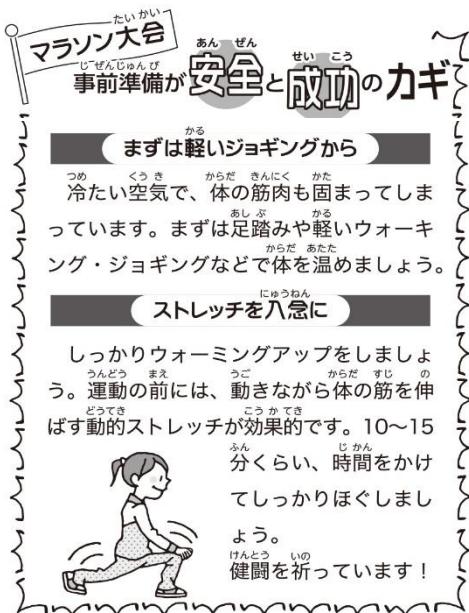
さまざまな感染症が流行する冬ですが、感染症予防で一番大切なのは、石けんを使った手洗いです。手指消毒液もありますが、ノロウイルスなどアルコール消毒が効きにくいウイルスもあります。手指消毒だけではきれいな手にならないので、「ごはんの前・トイレのあと・外から帰ったとき」など、ていねいに石けんで手を洗いましょう。

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！

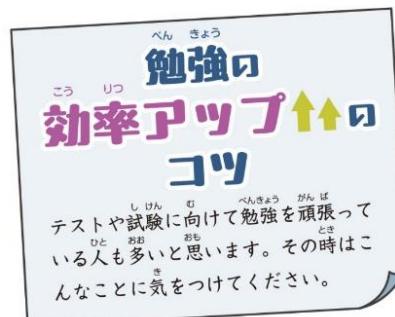
3学期はそれぞれの学年での学習や生活をしめくくる大切な学期ですね。また、大きな行事では、駒桜マラソンに向けた練習も始まります。けがのないように、事前の準備と、体調の管理に気をつけましょう。



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。



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なります。



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。

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