



令和8年1月8日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱 由紀子

あ 明けておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんな風に過ごしま
したか？まだお正月モードから抜け切れず、頭 がぼんやりしてしまう。。。そんな
ひとにオススメなのは、「歩く」こと。歩く と全身の筋肉が刺激されて、自然と深く
こきゅう 呼吸することになるので、脳も目覚めて気分もスッキリします。
あた 新 しい年の始まり。気分も新たに、心 も 体 も元気な1年にしましょう！



冷えは 万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下

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。

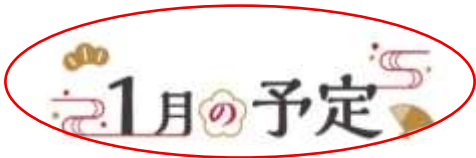
**✓ 外側は風を通さない
素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。

✓ 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。

お家で過ごす 体温計の正しい使い方

- ① **L℃**
体温計の先端を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了
- ②
体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる
- ③
下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

体温計を軽く握り、わきから押さえて
体温計とわきを密着させる



保護者の方へ

～1月の保健行事～

1月9日(金)・・・発育測定(5・6年)
1月13日(火)・・・発育測定(3・4年)
1月14日(水)・・・発育測定(たけ・1・2年)

◎発育測定は体育着で行います。
忘れず持たせて下さい。

★発育測定結果を封筒に入れてお渡しします★

封筒配布

封筒回収締め切り

1月19日(月)・・・結果の用紙はご家庭で保管してください。

1月24日(土)・・・封筒の表面、3学期の欄にサインまたは押印して、お子さんに渡してください。

*6年生は卒業の為、封筒は回収しません

西巣っ子元気アップカードの記入をお願いします

冬休み明けの1月9日(金)～1月16日(金)までの1週間は＜西巣っ子元気アップ週間＞です。子どもたちはこの1週間「元気アップカード」の入力・記入に取り組みます。

これは、長期休業明けの生活リズムを整えるとともに、自分自身の生活習慣を振り返り、規則正しい生活をする事の大切さを学ぶことをねらいとしています。

期間中2～6年生は各学級のClassroomのフォームに入力、たけのこ学級と1年生は元気アップカード(紙)に記入します。(※実際に入力・記入するのは1月10日～1月16日です。)

全ての入力・記入が終了したら、保護者の方から一言メッセージをお願いいたします。たけのこ学級と1年生は1月19日(月)にお子さんに持たせて担任までカードを提出してください。

朝、起きられない



夜早く布団に入っ

たのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性
調節障害
とは？

立ちくらみやめま

い、朝起きられず午

前中調子が悪い、疲

れやすい、頭痛など、

さまざまな症状を引き起こします。

「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるといわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



