



令和7年1月8日
神川町立丹荘小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？
寒さが厳しくなりました。かぜや感染症に負けないように
「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活に整えて3学期も
元気に過ごしましょう。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

冬も水分ほきゅうを忘れずに！



冬は体の中も乾燥していることを知っていますか？汗をあまりかかない冬は乾燥していることに気が付きにくいですが、鼻やのどなどの粘膜には、「繊毛」という細かい毛が生えています。繊毛は、体の中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気が乾燥して粘膜がかわくと活発にはたらくなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザにかかりやすくなるのです。水分をとることで、繊毛の活動をたすけることができます。ですから寒い季節もこまめな水分ほきゅうを忘れずに！



健康カードについて

1月の身体測定の結果を記入した健康カードを配布します。1～5年生は、お子さんの成長の記録を確認していただき、押印のうえ、担任まで提出をお願いします。

6年生は健康カードをご家庭にお返しします。6年間の成長を確認してください。

アレルギー疾患に関する調査について

1～5年生全児童対象に、来年度に向けて、アレルギー疾患に関する調査を実施します。回答内容によって、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出をお願いすることになります。該当の方にはお子さんを通じて、改めてご連絡いたします。