



中野区立武蔵台小学校
令和6年1月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします！

みなさんは、今年の目標を立てましたか？ どんな目標を達成するためにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切だと先生は思います。そして、そのためには、健康な体と心が必要です。

健康に気を付けて、元気で充実した毎日を過ごせるよう、応援しています！



健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
1月10日(水)	発育測定	6年生	午前中に行います。体育着で測定をするので、忘れずに持って来てください。髪の毛が長い人は、下の方で結んできてくれるとうれしいです。二つ結びや斜め結びだと測定しやすいです。当日にお休みをした人は、別の日に測定します。
1月11日(木)		4年生	
1月12日(金)		5年生	
1月15日(月)		3年生	
1月16日(火)		2年生	
1月17日(水)		1年生	

乾燥シーズン真っ最中! 皮ふトラブルに注意!



冬になると、私たちが住んでいる関東は良い天気の日が多くなります。日本の中央に連なる山脈のおかげです。しかし、良い天気であればあるほど空気が乾燥していきます。それに伴って増えてくるのが皮ふのトラブルです。ここでは、保健室に相談に来る人が多い皮ふトラブルとその予防方法を紹介いたします。寒さや乾燥に負けないぞ!

トラブル① 手あれ・あかざれ



手洗いや消毒をこまめにするにより、手が乾燥してあれやすくなります。クリームなどで保湿することが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血のめぐりが悪くなることで起こります。赤く腫れたり、かゆくなったりします。手袋をして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぽやカイロなどを長時間使うことで起こります。寝るときは使わないようにしましょう。

トラブル④ くちびるの乾燥



冬はくちびるも乾燥しやすく、ひどくなると切れて血が出てしまう人もいます。ワセリンやクリームをぬって保湿しましょう。

冬の乾燥から皮ふを守るために、お風呂の入り方も工夫しよう!

寒い日に温かいお風呂につかるととても気持ちが良いですね。実は、お風呂の入り方にも乾燥を防ぐためのコツが3つあります。①温度は40度くらい、②つかる時間は長くても15分、③お風呂から出たらクリームなどをぬって保湿をする、です。熱いお風呂に長時間つかってしまうと、皮ふの水分がどんどん失われてしまいます。3つのコツに気を付けて、しっかり温まりましょう。



12月号で紹介した、『あたたかく過ごすコツ』と一緒にやってみてね!



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。

穴あきカルタを直そう!



じゅうにし あそ
十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな あ ふだ ただ
穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	おな いつもと同じ
はらはちぶん め 腹八分目	あいさつをし	そと 外	す シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	て あら 手洗いをし	いえ 家
ゆ ぶね 湯船につかっ	か し お菓子	はや ね 早く寝	なか お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!