



中野区立武蔵台小学校
令和7年1月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか



2025年になりました。今年もよろしくお祈りします。
みなさんの今年の目標はなんですか？ 目標を達成するためには、
努力を積み重ねられるがまん強さと健康な体・心が必要です。
元気で楽しい毎日を過ごせるよう、保健室から応援しています！



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9日(木)	発育測定	6-1、6-3	午前中に行います。体育着で測るので、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がおすすめです。当日にお休みした人は別の日に測定します。
1月10日(金)		5年生	
1月14日(火)		6-2、4年生	
1月15日(水)		3年生	
1月16日(木)		1年生	
1月17日(金)		2年生	

2025年
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



みなさん、冬休みは何をして過ごしましたか？ お出かけした家でゆっくりした人、いつもはなかなか会えない人に会いに行った人もいるかもしれませんね。

楽しい冬休みが終わって、学校モードに切り替えられましたか？ 規則正しい生活を心がけて、体を徐々に慣らしていくことが大切です。元気な人は今の生活をキープ、しんどい人は下の絵を参考にこれから少しずつ頑張りましょう！



同じ時間に起きる



太陽の光を浴びる



早く寝る



朝ごはんを食べる



少し汗をかくくらいの運動をする



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。

正しい道みちを通してとお ✨ 手荒れてあを防ふせごう！ ✨

ふゆ 冬になると、手指てゆびが赤紫あかむらさきっぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れてわ 血ちが出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防よぼうすることもできます。
 はだ お肌はだぷるぷるへびさんが通とおった道みちを行いって、正ただしい予防法よぼうほうを知しろう。



てあ 手を洗うときは

みず あら 水 <small>みず</small> で洗 <small>あら</small> う	ゆ あら お湯 <small>ゆ</small> で洗 <small>あら</small> う

てあ お 手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥 <small>しぜんかんそう</small>

そと で 外そとに出でるときは

てぶくる 手袋 <small>てぶくる</small> はしない	てぶくる 手袋 <small>てぶくる</small> をする

○ カサカサてあは手荒れてあの始はじまりのサイン。ハン
ドクリームなどをぬっ
て乾燥かんそうを防ふせごう。

○ お湯ゆで洗あらうと、細菌さいきんな
どの侵入しんにゆうを防ふせぐ皮ひ脂しがと
れてしまうよ。冷つめたくて
も水みずが一番いちばん。どうしても
我慢がまんできないときはぬ
めのお湯ゆにしよう。

○ すいてき かわ 水滴すいてきが乾かわくとき、肌はだ
の水分すいぶんも一緒いっしょに奪つばって
しまうよ。ハンカチで
優しくやさくふきとろう。

て 手がカサカサしてきたら

き 気に <small>き</small> しない	ハンドクリーム をぬる

○ からだ ひ ち なが わる 体からだが冷ひえると血ちの流ながれが悪わるくなって、
しもやけになりやすくなるよ。手袋てぶくるを
つめ くだき して冷つめたい空くう気きから手てを守まもろう。

ゴール

よ ぼう ほう
これで予防法よぼうほうはばっちり。 ✨
できることたいさくから対策はじを始めよう。