

# ほけんだより 1日



令和8年1月9日(金)  
調布市立布田小学校  
校長

## 体調管理に努めましょう

3学期が始まりました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。生活リズムが乱れると免疫力が下がり、様々な感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活を心掛

### 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



シウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいい!

適度な運動をして  
筋肉をつける



筋肉量が増えれば体温もアップ!

冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



### 胃袋の話

胃は、食べたものの栄養を体に取り込みやすくするために働いています。胃が食べたものを消化するには3~5時間かかると言われています。胃がいつも元気で働けるように、次のことに注意しましょう。

- おなかいっぱい食べ過ぎない(腹八分目を心がける)
- おやつをだらだら食べない
- 寝る前にものを食べない

### からだの声を耳で傾けよう

からだの声を耳で傾けていますか? 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか?

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなか痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない? 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることに繋がります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



### 冬の道路



歩くときには息をつけて

## 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手を洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

1・3・5年生は1月13日(火)、  
2・4・6年生は1月14日(水)に身体計測があります。

### 《身長》

「せなか」「おしり」「かかと」を柱につけ、まっすぐ前をみます。  
★「編み込み」「高いポニーテール」「おだんご」などはしてこないでください。

### 《体重》

しずかにゆっくりと体重計に乗りましょう。  
先生がいいというまでじっとしていきましょう。

※体育着分の0.3kgはマイナスにして計測しています。

成長のスピードはひとりひとり違います。  
人と比べるものではありません。  
人の結果は「見ない・聞かない・言わない」。  
なにか心配なことがあったら保健室に相談に来てください。

### 🌸おうちの方へ🌸

昨年は本校の保健活動にご協力いただきましてありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いたします。身体計測結果は1月23日(金)に重要連絡袋に入れて配布します。ご家庭にて保管してください。