

ほけんだより



令和5年1月10日（火）

田野小学校 保健室

おうちのひとと、よみましょう。

あたら とし はじ
新しい年の始まりです。2023年の目標は何ですか？どんな
もくひょう がんば つかさ たいせつ どだい げんき
目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気
からだ こころ
な体と心。

ことし ほけんしつ からだ こころ けんこう てつだ
今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！



やす
休みモードから、
がっこう き
学校モードへ切りかえよう！



あつという間に冬休みが終わり、3学期が始まりました。

しぎょうしき ひ あさ で ひさ とうこう
始業式の日の朝、ベッドから出ることや久しぶりの登校がづらい…と感じた人もいたのではな
いでしょうか。

いつまでもお休みモードでは、集 中して学習に取り組んだり安全に遊んだりすることができ
ません。できるだけ早く学校モードに切り替えられるように、コツをご紹介します。

☆**まずは早起きから！**

☆**夜の過ごし方に注意！**

「早寝・早起き」とよく言われますが、この生活リ
ズムを作るために、少しづらくてもまずは早起きに取り
組むことがおすすめです。早く起きて太陽の光を
浴び、朝食をしっかりとすることで、脳や体が活発に
動き出します。

早起きをしてその後しっかりと活動することで、
自然と夜の早寝につながるのです。

早寝の大敵となりがちなのが、夜のゲ
ームやタブレット・スマホの使用。これ
らの画面から出るブルーライトは太陽
の光にも含まれます。ブルーライトが
目から入ると、体は夜であることを
認識できず、寝付きが悪くなってしま
うのです。

眠る時間に近づいたらメディア機器
の使用をひかえましょう。



くうき かんそう ちゆうい 空気の乾燥にご注意を！

くうきが乾燥するこの時期は、ゆびさきのあかぎれからしゅっけつしてしまい保健室へ来室する人が増えます。皮ふや体の水分が外に逃げてしまわないよう、以下のことに気をつけましょう。



☆のどがかわいていなくても、こまめな水分補給を。気づかないうちに、体は乾いています。
☆石けんで手を洗ったら、水でよくすすぎましょう。手に石けんの成分が残っていると、手荒れの原因になります。

☆手洗い後は、ハンカチやタオルで手をよくふきましょう。手をぬれたままにしておくと、乾くときに手に残るはずの水分まで一緒に空気中に逃げてしまいます。

まっすぐに
背中を
するだけで



せなか まっすぐにして座るグループ
と、せなかを丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす
という研究をした
博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、
やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
く癖があったため、胸を張るよう
にしたら、気分がよくなり、この
研究を思いついたのでか。

ふだんから背中を丸めがちな人
は、本当にそうなるかどうか、試
してみるのもいいかもしれません。

保護者のみなさまへ

まだまだ寒く乾燥した日が続き、様々な感染症の発生が心配されます。

3学期も、引き続き朝の検温・健康観察および、「早寝・早起き・朝ご飯」「手洗い」を基本とした規則正しい生活を心がけ、お子さんが病気に負けない力を保つことができるよう、ご協力よろしくお願い致します。



食物アレルギーの調査票を配付しました。来年度の保健管理・給食対応の参考としますので、よくご確認いただいた上でご記入後、1～5年生は1月16日（月）までにお子さんを通してご提出ください。6年生は中学校での入学説明会の際に、中学校へ提出をしてください。