

ほけんだより 1 月

令和 7 年 1 月 7 日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

あけましておめでとうございます。みなさんは、今年の目標を決めましたか？私は、「知識を増やす！何事も楽しむ！よく食べる！よく運動する！」にしました。欲張りです。一つは絞れません。勉強することも遊ぶこともみなさんにとって重要なことだと思います。ただ、これらができるのは、健康でいることが最低条件です。この普段の日常を当たり前だと思わず、2025年は健康でいるために、自分たちには何ができるのかを考えてみてください。

冬休みモード⇒⇒⇒学校モード！

冬休み中、だらだら過ごしてしまった人いませんか。お正月気分から抜け出せない人は、ぜひこの3つの「やる気スイッチ」を押してみましょう。

スイッチ① 早起き

早起きスイッチで
決まった時間に起きて
朝日を浴びましょう。



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。パン1枚などではなく、栄養バランスを考えたものを食べるとより良いです。



スイッチ③ 運動

冬こそ、体をたくさん動かしてぽかぽかに。急に体を動かすと体がびっくりするので、準備運動も忘れずに行いましょう。



Winter topics 2

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。



黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

汗もかいて免疫力を高めよう

免疫

免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



能動

能動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふきものに替えてあげてください。



第3回発育測定 日程

9日(木)	3-2	15日(水)	3-1	16日(木)	1-1
20日(月)	1-2	23日(木)	1-3	24日(金)	2-1
27日(月)	2-2				