

令和7年1月8日

か が た しょうがっこう ほけんしつ
加賀田小学校 保健室

2025年になりました。今年も、よろしくお願ひします。

冬休み中は、元気に過ごしてましたか？ケガなどもしていませんか？冬休みは、クリスマスやお正月などがあり、楽しいこともたくさんあったと思います。

さあ！3学期がスタートしました。気分を冬休みモードから学校モードに切りかえて下さいね。そのために、まずは・・・。
早く寝ることを心がけて下さい。



温度調節できる服装を心がけよう！

学校は、感染症対策のために、換気などに気をつけています。暖房をつけていても、すぐ暖かい場所もあれば、風が通って寒く感じる場所もあつたりします。自分で調節できるように、重ね着をして、温度調節をしましょう。

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。

ねん 2025年
へびとし 巳年
ぐつすり眠って元気がな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」というと大き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



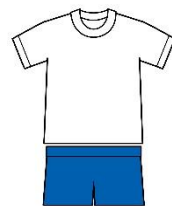
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



1月の予定

2計測（身長・体重を計測します）

- 14日（火） 5・6年生
- 15日（水） 3・4年生
- 17日（金） 1・2年生



★体操服をわすれないようにしましょう！

冬も水分補給を忘れずに



冬でも、空気が乾燥しているので、のどがかわきます。3学期も、忘れずに水とうをも持ってきてきましょう。