

ほけんだより2月

北区立王子第一小学校
令和5年2月1日
保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ空気が冷たく寒い日が続きます。しかし、花や草、虫など、身の回りの自然などに目を向けると、少しずつ春が近づいてくることに気がつくことができるかもしれません。皆さんも、春の訪れとともに学年が1つ上がり、6年生は小学校の卒業を迎えます。今の学年でやり残したことがないよう振り返り、新しい学年に向けてゆっくりと心の準備も始めてみてください。王一小では、新型コロナウイルス感染症の報告は少なくなってきましたが、インフルエンザが数名報告されています。感染症対策にも気を抜かず、引き続きみんなで予防していきましょう。

2月の健康目標

寒さに負けない体を
作ろう



皆さんは朝、すっきり起きられていますか？ 寒い日の朝は、なかなかベッドから出られなかったり、起きてても元気に動けなかったりすることもあるのではないのでしょうか。

また、気温が下がる冬は、体温が低下してウイルスへの抵抗力・免疫力が弱くなり、体調を崩しやすくなります。今月のほけんだよりでは、寒さに負けず、感染症にかかりにくい元気な体を作るためのポイントを紹介します。

◎生活リズムは整っていますか？

元気な体を作るためには、「十分な睡眠（休養）をとる」・「1日3食バランスの良い食事」・「適度な運動」を毎日の生活の中で規則正しく行っていくことが大切です。この3つはそれぞれ関わり合っていて、どれか1つが乱れてしまうと、体の調子が崩れてしまうことにつながります。

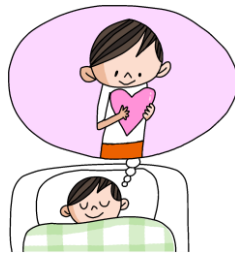
☆ポイント1. 十分な睡眠（休養）をとろう

よく眠ると 良いことがいっぱい！

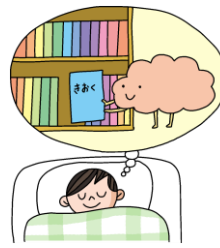
体の疲れがとれる・
免疫力を高める



心が落ち着く



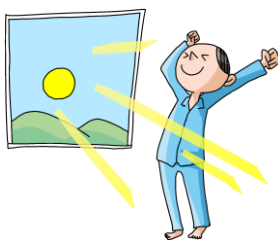
記憶を整理し、
定着させる



成長ホルモンが出て
体が大きくなる



人は眠っている間に、体の疲れをとるだけでなく、脳がその日に勉強したことや体験したことを整理し、記憶として定着させています。また、骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは眠っている間にたくさん出るため、よく眠ることで体の発育も良くなります。「寝る子は育つ」ということわざは、このことからきているのですね☆



早起きして朝日を浴びよう

私たちの体に備わっている「体内時計」は約25時間で、実際の1日の時間である24時間と1時間ずれがあります。そのずれを修正してくれるのが、「朝の太陽の光」です。早起きしてカーテンを開け、朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。そして夜になると自然と眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

→ 裏に続きます

☆ポイント2. 1日3食バランスの良い食事を心がけよう

「朝ごはん」ってすごい！1日の始まりは朝ごはんではウォーム・アップ

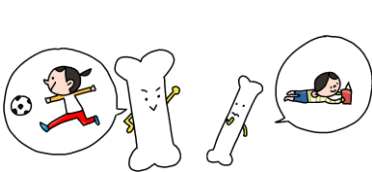
朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。運動をする前は準備体操などの「ウォーム・アップ」をして体温を上げ、体を動かしやすくします。朝ごはんも同様に、1日の始まりにしっかり栄養をとることで、眠っている間に下がった体温を上げて、体がよく動くようにしてくれるのです。

まずは食材の味を楽しみながらよくかんで食べることで、脳の働きを活発にします。そして食べ物を飲み込むことで、胃や腸の動きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。そうすることで、体温が上がり、体全体の活動が活発になり、元気に動くことができるようになります。



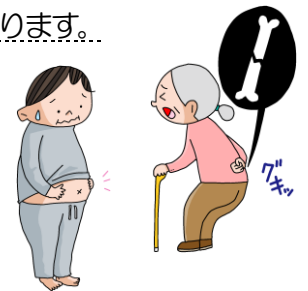
☆ポイント3. 毎日適度な運動をしよう

運動をするとどんな効果があるの？ 運動不足になるとどうなるの？



運動をすると、骨や筋肉が強くなる・内臓の働きを良くし健康を保つ・血液の流れが良くなる・肥満を防ぐなど、体に良いことがたくさんあります。また、気持ちやすっきりしてストレス解消になるなど、心の健康のためにも効果的です。運動をして体が疲れることで、夜ぐっすり眠れるようになります。

運動をしないと、食事から摂ったエネルギーが消費されず、脂肪となって体にたまり、肥満の原因になります。脂肪は血管や内臓の中にもたまり、「生活習慣病」などの重い病気にもつながります。また、体が成長する子供の時に運動不足だと、骨が十分に育たず、大人になった時に骨が弱くて折れやすくなる「骨粗しょう症」になることもあります。



▲過度な運動は体に負担がかり、けがの原因になります。適度な運動を心がけ、体を動かした分はしっかり休養をとりましょう。



1年間でこんなに大きくなりました

1月に、今年度最後の身体計測を実施しました。4月から1月まで、どの学年も平均約4～5cm伸びていました。心も体も大きく成長した1年間です。体の発育には個人差があります。一気にぐんと伸びる子ども、ゆっくり少しずつ伸びていく子ども様々です。それでも必ずみんな成長しています。1年間の成長をぜひ、おうちの方と振り返ってみてください。

王一小 令和4年度の発育の様子

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月の平均身長 cm	117.2	123.6	129.1	134.1	140.7	147.3
1月の平均身長 cm	122.3	128.0	133.3	138.9	145.5	152.3
伸びた長さ cm	+5.1	+4.4	+4.2	+4.8	+4.8	+5.0

※1月24日時点のデータで算出しています。転出入や欠席等で変動があるため、数値は参考値となっております。

～生理用品の設置についてのお知らせ～

北区教育委員会で、区内小中学校の女子トイレに生理用品を置くことになりました。1月23日（月）から、4階東・西の女子トイレに生理用品を設置しています。生理用品は各自持参するものですが、家庭で用意することが難しい時や、困っている時は誰でも使うことができ、返却の必要はありません。また、保健室にも用意がありますので、困った時はいつでも相談に来てください。