



令和7年1月7日 浦和大里小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます



どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べるとその魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして一年間健康で元気に過ごしましょう！



正しい生活習慣を取り戻そう！

クリスマスにお正月と冬休みは楽しい行事で盛沢山でしたね！ですがもう3学期が始まります。乱れてしまった生活習慣を整えなければいけません。おはようメーターを見ていても、就寝時間が日頃から遅い人もかなりいるように思えます。生活の基本となる「早寝・早起き・朝ごはん」がなぜ大切なのか、今一度確認していきましょう。

早寝

寝ている間に体は疲労や免疫の回復を試みます。早く寝ないと回復が間に合わず、次の日に疲労感が残ってしまいます。早く寝て体を回復させましょう！



早起き

朝の光を浴びると体内の時間がリセットされ、一日を気持ちよく過ごすことができます。また、暗くなったときにスムーズに入眠することができますよ。



朝ごはん

ブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。朝ごはんを食べることで朝から勉強に集中できるのです！



寒さに負けない！体を温めるコツ

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌^{はだ}に直接^{ちよく}当たる^{あつ}ので汗^{あせ}をよく吸^すう素材^{そざい}がオススメ。速乾性^{そくかんせい}があれば体^{からだ}が冷え^{ひや}ません。



外側は風を通さない素材のものを
外^{そと}の冷たい空^{つめたい}気^きを通^{とほ}さず、中^{なか}の熱^{あつ}を逃^にがさないためにも風^{かぜ}を通^{とほ}しにくい素材^{そざい}のものにしまし^ましょう。



2~4枚の重ね着を
体^{からだ}から発生^{はっせい}した熱^{あつ}が服^{くわ}と服^{くわ}の間^{あひだ}の層^{かさ}に溜^{たま}り暖^{あたた}かくなるので、着^きる枚数^{まいすう}が少^{すく}ないと効果^{こうか}が低^{ひか}くなります。たくさん着^きすぎても脱^{だつ}ぎ着^きしての調節^{ていせう}がしにくくなるので注意^{ちゅうい}しまし^ましょう。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒^{さむ}くて猫背^{ねこせ}になって歩^{ある}いていませんか。
猫背^{ねこせ}を続^{つづ}けていると体^{からだ}に負担^{ふたん}がかかっ^かて肩^{かた}こりや腰^{こし}痛^{いた}み、頭^{あたま}痛^{いた}みなどの原因^{げんいん}にな^なります。
猫背^{ねこせ}を防^{はご}ぐためにこ^いんなこと^{こと}を意識^{いしき}して歩^{ある}きま^ましょう。



1月の身体測定(予定)

1/8 (水)	1・6年生
1/9 (木)	5年生
1/10 (金)	3・4年生
1/14 (火)	ひまわり・2年生

※前日までに手足の爪^{つめ}を切^きってきてください。
また、当日は測定^{そくてい}のし^かやすい髪^{かみ}型^{がた}（頭^{あたま}の上^{うへ}で髪^{かみ}を結^{むす}わない）で来^きてください。
ご協^{きょう}力^{りき}よろしくお願^{ねが}いいた^します。



出席停止の連絡について

発熱^{はつねつ}や体調不良^{ていじょうふりやう}により病院^{びやういん}を受診^{じゆん}された際^{さい}に出席停止^{しゅっせいてい}の診断^{しん断}をされた場合は担任^{たんにん}にご連絡^{れんらく}ください。その際^{さい}に、診断名^{しん断めい}と出席停止^{しゅっせいてい}の期間^{きかん}をお伝^{でん}えいただきますようお願い^{おんがひ}いたします。

また、現在は**治療報告書の提出は不要**となっております。出席停止期間^{しゅっせいていきかん}が明け次第^{あけついで}、登校^{とうこう}するようお願い^{おんがひ}いたします。

スポーツ振興センターへの請求はお済みですか？

学校^{がっこう}でけがをして、病院^{びやういん}で診察^{しんさ}を受けた場合は、(財)日本スポーツ振興センターから災害共済給付金^{さいがいきん}を受け取^とることができ^きます。請求^{せいきう}には書類^{しゆり}の提出^{ていしゅつ}が必要^{ひつやう}です。受診^{じゆん}したときには必ずお知^しらせください。また、事故^{じこ}発生日^{はつじつ}から2年^{にん}で時効^{じきう}とな^なってしま^まいますのでご注^{ちゅう}意^いください。学校^{がっこう}でのけがが原因^{げんいん}で卒業^{そつぎやく}後も通院^{つういん}が続^{つづ}く場合は、継続^{けんじつ}して給付^{きふ}を受け^けることができ^きます。

※スポーツ振興センターへの手続^{ていじつ}きをしない(辞退^{じたい}する)場合^{ばいあひ}もお知^しらせください。
また、ご不明^{ふめい}な点^{てん}は保健室^{けんしつ}までお問^とい合^あわせください。