



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。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



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を切ってきてください。また、当日は測定のしやすい髪型(頭の上で髪を結わない)で来てください。ご協力よろしくお願いいたします。



出席停止の連絡について

発熱や体調不良により病院を受診された際に出席停止の診断をされた場合は担任にご連絡ください。その際に、診断名と出席停止の期間をお伝えいただけますようお願いいたします。

また、現在は**治療報告書の提出は不要**となっております。出席停止期間が明け次第、登校するようお願いいたします。

スポーツ振興センターへの請求はお済みですか？

学校でけがをして、病院で診察を受けた場合は、(財)日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診したときには必ずお知らせください。また、事故発生日から2年で時効となってしまいますのでご注意ください。学校でのけがが原因で卒業後も通院が続く場合は、継続して給付を受けることができます。

※スポーツ振興センターへの手続きをしない(辞退する)場合もお知らせください。

また、ご不明な点は保健室までお問い合わせください。