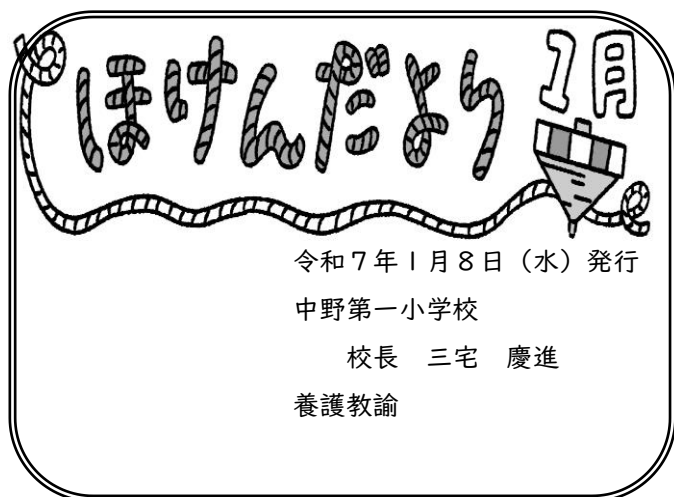




新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、わくわくしますね。一年の計は元旦にあり！さっそく、今年1年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていませんか？それをチェックするところから、健康生活への第一歩を始めましょう！

- ・1日3食、栄養バランスのよい食事をとる。

(特に朝食をしっかりと食べる、おやつを食べ過ぎない)



- ・適度な運動をして体力をつける。
- ・夜はぐっすり眠る。
- ・早寝早起きをする。
- ・寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない。
- ・上手にストレスを解消する。
- ・「疲れたな」と思った時は、早めに休む。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気を付けよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏の空気よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けよ

うと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

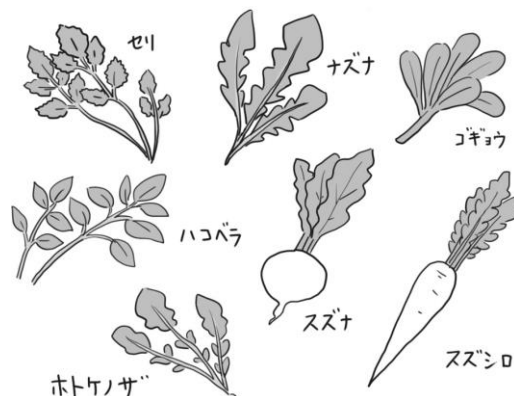
感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけてください。吐いたり、下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



1月に食べたい行事食

日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け(7日)に食べる七草がゆ、鏡開き(11日)のおしるこ、小正月(15日)の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃腸に優しい料理。「春の七草」を入れたおかゆですが、さあ何を入れるのでしょうか？答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロは大根のことです。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月…と、昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか？



お子様と一緒に御覧ください。

がつなの か ななくさ づめ 1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習があります
が、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないと言われている「七草爪」の風習から来しています。

爪が伸びていると、爪と指の間に
よごれがたまったり、自分や他の人
を引っかけて傷つけたりしてしまう
ことがあります。今年も清潔を保つ
ために、爪はこまめに切りましょう。



そとあそ 外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもって
いませんか?でも、本来、人間も「動物(動くもの)」
ですから、適度に体を動かすことが大切です。
おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、
こんなにいいことがあります。

- ・体力がつく。
 - ・夜、しっかり眠れる。
 - ・肥満や生活習慣病の予防になる。
 - ・体を動かすことで、ストレス発散につながる。
- 鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具
…。あなたはどの遊びが好きですか?休み時間や
放課後は、元気に外遊びをしましょう。



感染症について

今年もインフルエンザやノロウイルスによる感
染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみら
れる時季になりました。

複数の対象不良者(発熱等)が確認された場
合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置を取る
場合があります。学年や学級の状況によって、兄
弟でも対応が違う場合があります。学校からの連
絡に御注意ください。

感染症の流行・り患・欠席状況などは随時お知
らせしてまいります。家庭での体調管理や毎日の
健康観察をお願いします。

体調がすぐれない時は、速やかに学校に連絡の
上、医療機関を受診してください。

健康診断予定

来週から冬の身体測定を予定しています。結果は
「定期健康診断の記録」という用紙で配布いたしま
す。「定期健康診断の記録」の下部にある「発育・そ
の他の記録」を御覧ください。冬休みを経て、お子
様がどのくらい成長したのか、御家庭でも話題にし
ていただけると幸いです。なお、「定期健康診断の記
録」の返却は不要です。御家庭で大切に保管をお願
いいたします。

1月 保健行事予定		
日程	項目	クラス
1月 9日(木)	身体計測	5年、6年
1月10日(金)	身体計測	3年、4年
1月14日(火)	身体計測	ひまわり、 1年
1月16日(木)	身体測定	2年