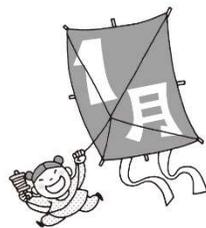




令和6年1月  
津田小学校保健室



## 3学期がスタートしました！

あけましておめでとうございます。2024年もよろしくお願ひいたします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには健康な心と身体が大切になってきます。この1年ケガや事故、病気に気をつけて元気に過ごしましょう。

## スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ/①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ/②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ/③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 水分補給は夏だけではない！しっかり水分補給、カゼ払い！

### 水分補給でカゼ予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



## 今年度最後の歯みがきカレンダーが始まります！

### ★ハンカチ調べも行います！

◎期間：1月22日(月)～2月4日(日)の2週間



※今回から朝・昼・夜の1日3回×2週間で実施します。ご協力をよろしくお願いいたします。

①目標 (パーフェクト達成する、歯の裏側までみがくなど)を書く。

②朝・昼・夜それぞれ歯みがきができたら○を、できなかったら×をつける。

(できなかった場合は理由を書く。)

③ハンカチを持ってきた日に○をする。

④1週間終了後、おうちの人から応援メッセージを書いてもらう。

⑤2週間終了したら、「これからがんばること」を書く。

目標  
はみがき・  
ハンカチともに  
達成率75%以上

<2学期歯みがきカレンダー結果>

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
達成率	90.9%	100%	64.3%	81.8%	81.8%	100%	85.3%

<2学期ハンカチ調べ結果>

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
達成率	27.3%	75%	64.3%	81.8%	63.6%	61.5%	61.8%

## 保健室からのお知らせ

3学期が始まり、各学年の身体測定を順次実施しています。

後日結果を記入したけんこう手帳を児童に配付するので、確認とサインをしてけんこう手帳を学校に提出してください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。