

ほけんだより

令和7年1月9日
友和小学校保健室

あけましておめでとうございます。令和7年が始まりましたね。今年の干支は巳年(みどし・へびどし)です。へびは冬眠から目覚め地上にはい出すことから、冬に根をはった草木が芽を出し、新しい種子が生まれるという意味があるそうです。みなさんにとってステキな1年になることを願っています。

さて、冬休みは規則正しい生活を送れましたか？3学期が始まりましたが、まだ冬休みモードから抜け出せていない人はいませんか？そのような人は、まずは早寝早起きから始めてみましょう。しっかり睡眠時間を確保して3学期もよいスタートを切りましょう。

睡眠時間足りていますか？

～睡眠が大切な理由～

①からだをやすめるため

一日しっかり動いたからだの疲れをとったり、メンテナンスをしたり、病気に負けない力をつけたりします。

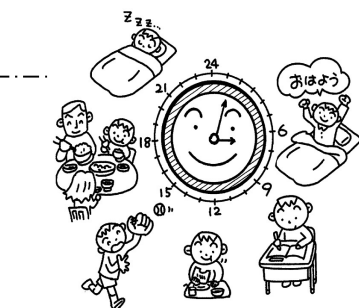
②脳をやすめるため

脳はみんなが起きている間はやすめません。寝ている間に脳がしっかりやすみ、成長します。その日勉強したことや考えたことを頭のの中の引き出しにきちんとしまっておく「記憶」という作業をしてくれます。

③からだを成長させるため

みんなのからだを大きくしてくれる「成長ホルモン」は寝た後、ぐっすり深い眠りになったときに自分のからだから出ます。夜の10時から夜中の2時くらいにたくさん出るようです。

みんなの睡眠時間は
何時間かな？



～よい睡眠の条件～

①量

量とは何時間寝るかということです。1・2年生は9時間以上、3・4年生は8時間半以上、5・6年生は8時間以上が適切な時間とされています。

②質

「10時間寝ているのにスッキリしない、しんどい」という人はいませんか？そのような人は睡眠の「質」が低下しているのかもしれない。質が悪くなる原因には、「不安や悩みがある」「寝る前までゲームやスマートフォンで遊んでいた」などがあります。

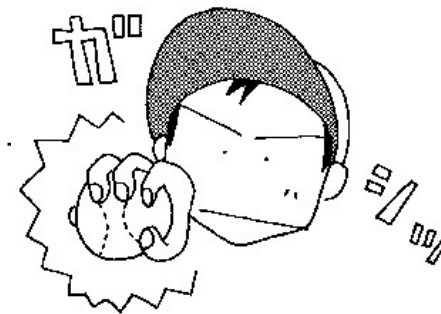
③タイミング

毎日同じ時刻に寝ることで、寝る時刻がずれてしまった場合でも起きる時刻をそろえることが大切です。

つめの長い人はいませんか！？

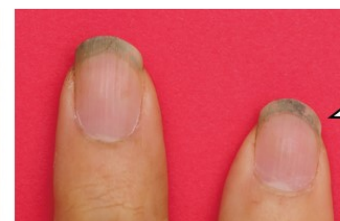
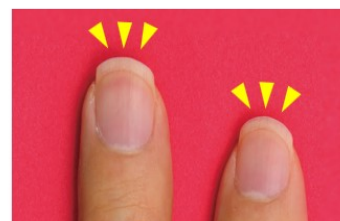
～つめのやくわり～

- ① 指先に力を入れるときに支える。
- ② 指先を守る。



保健室を来室する人の中につめのトラブルで訪れる人がいます。友達のつめが当たって傷ができた人やつめがわれた人、深づめをした人などです。また、他の用事で来室した人のつめを見てみると長いなあと思うことがよくあります。つめは、指先を守ったり、指がしっかりと使えるように保護したりしています。伸びすぎたつめは指先を守るところか、逆に運動や作業の邪魔になります。また、つめの中に汚れがたまり、ばい菌の巣になりやすいだけでなく、つめがわれて痛い思いをしたり、相手を傷付けたりすることもあります。また、切りすぎても、指先を痛めやすくなります。つめの長さは、手のひら側から見たときに、指の先から見えにくいくらいが一番よい長さです。

～つめをのばしたままでいると・・・～



よごれが
お
落ちにく
くなる

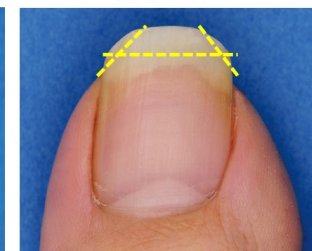
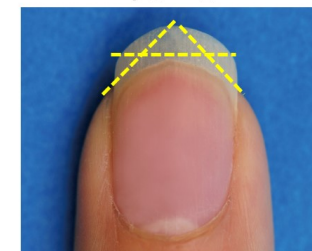


～つめの切り方～

- ① つめの一番先の白い部分は指の皮膚から離れているため、きっても痛くありません。
- ② 白い部分を少し残して切ります。
- ③ 足の爪は両側の角に少し丸みをつけましょう。
- ④ 切った後に、爪切りのやすり(ざらざらした部分)をかけると、なめらかになります。

手のつめ

足のつめ



☆☆クイズ☆☆

手のつめが約1mm伸びるのには何日かかるでしょう。

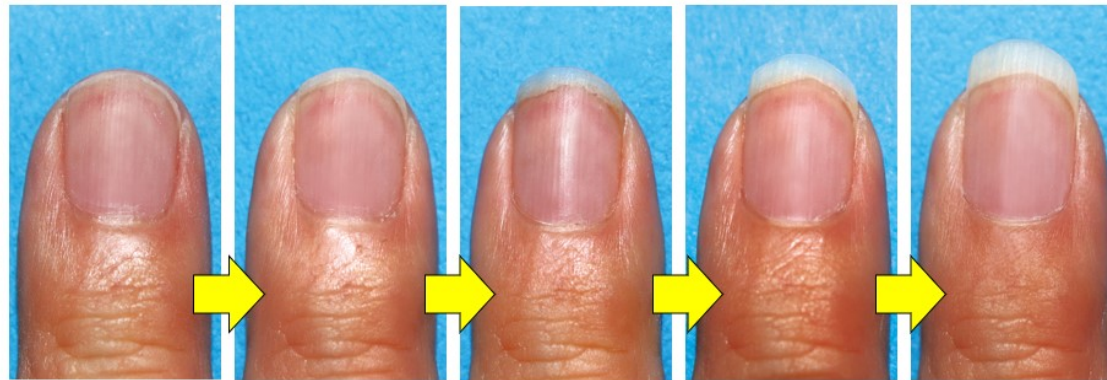
A:1ヵ月 B:10日 C:1日



クイズの答えは B の 10日 でした。正解したかな？
一週間に一度はチェックをして、いつも清潔で
安全なつめを保ちましょう。



切った直後 1週間後 2週間後 3週間後 1ヵ月後



保護者の方へ

- 3学期の身体測定を実施しています。実施した学年から順に、測定結果を健康手帳に記録してお渡ししますので、確認されたら、サインをして学校まで返却してください。尚、6年生は返却の必要はありません。ご自宅で保管してください。よろしくお願いします。
- 新たにアレルギーが分かり、給食等で配慮が必要となった場合は、担任を通じて学校までお知らせください。また、今までの配慮が不要となった場合も併せてご連絡ください。
- 1学期の健康診断の結果で所見があり、医療機関を受診し、治療報告書を記入してもらった方は提出をお願いします。

●換気が大事です!! (換気…空気の入替え)

現在広島県にはインフルエンザ警報が発令されています。手洗い、うがいの基本的な予防に加え、教室での換気もとても大切です。換気は感染症予防の目的はもちろんですが、その他にも気分がすっきりし、集中して授業を受けることができるということにもつながります。温かい空気が逃げるのはいやだなと思うかもしれませんが、換気の目的を理解して健康に過ごせるようにしましょう。

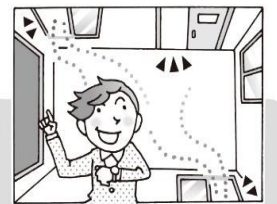
その“しんどい”もしかして空気のせい?



どうしてかな?

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
---	--	--

みんなが協力して空気を入れ替えてよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する