



ほけんだより



令和7年2月6日

No.9

智頭小学校 保健室

立春が過ぎ、暦の上では春が始まっています。まだまだ寒い日が続きますが、身体だけではなく心も元気に過ごしましょう。本校では、1月の中旬に今年度3回目の発育測定を行いました。2月中旬には「健康の記録」を配布します。ご家庭でもお子様の成長を確認してみてください。

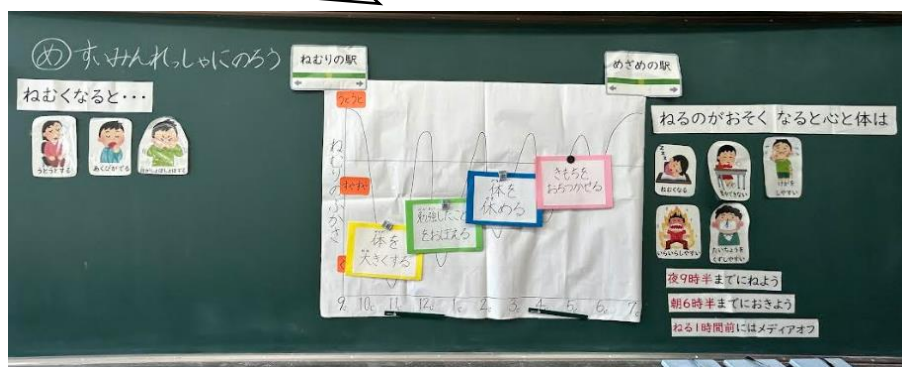
睡眠時間はしっかりと確保できていますか？

発育測定の前には全学年を対象に、睡眠についての話をしました。睡眠不足は、生活リズムの崩れだけでなく心や体の不調にもつながります。寝る1時間前はメディアオフを心がけ、質のよい睡眠をとるように心がけましょう。

1・2年生	すいみんってなぜ大切なの？	目標：夜9時までにはねる
3・4年生	すいみん列車に乗ろう	目標：夜9時半までにはねる
5年生	メディアと睡眠	目標：夜10時までにはねる
6年生	睡眠と時間の使い方を見直そう	

寝ることには体を休ませる以外にも体を成長させる力、勉強したことを記憶する力、気持ちを落ち着かせる力があります。

各学年に応じた就寝時刻を意識し、寝るのが遅くなりがちなのは放課後の過ごし方や生活リズムを見直してみましょう。



1・2年生には読み聞かせを行い、就寝時間が遅くなると次の日の生活にも影響が出ることを指導しました。ご家庭でもぜひ読んでみてください。

乾燥による皮膚トラブルには要注意

冬は気温と湿度が低くなるため皮膚が乾燥しやすくなります。また、感染症対策のアルコール消毒による手荒れにも注意が必要です。本校でも、さかむけや乾燥による痒みを訴える児童が見られます。子供の肌はデリケートで乾燥しやすいため、ご家庭でも保湿対策を実践してみてください。



熱すぎるお湯はNG
(40℃以下が理想)



身体を洗うときは強く擦らずに
石けんを泡立てて洗おう



加湿器などを使おう



入浴後は保湿ケア