



# すこやか

栃木市立真名子小学校

保健室

R8. 1. 9. 発行

新年あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムを整え、子どもたちが元気に学校生活へ戻れるよう御家庭でも御協力をお願いいたします。本年も子どもたちが健康に過ごせるよう保健室からサポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## ☆寒さに負けない！冬の過ごし方

子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達であり、寒さの影響を受けやすい傾向があります。加えて、冷えはインフルエンザなどの感染症罹患や、けがの発生リスクを高める要因となります。適切な防寒対策をして健康の保持と安全の確保に引き続き努めていただきますようお願いいたします。

1月16日（金）は  
身体計測です。

身長と体重を計測します。  
髪が長い人は後頭部で結ばない  
ようにお願いいたします。

### 1. 衣服の工夫

重ね着で調整

薄手の服を重ねると空気の層が  
でき暖かさを保ちやすくなります。



3つの首を温める

首、手首、足首を温めると全身  
が温まりやすくなります。マフラー  
や手袋の着用がおすすめです。



### 2. 室内環境

加湿をする

暖房器具を使うと空気が  
乾燥しやすくなります。室内  
の湿度を40～50%に保  
つことが大切です。



換気をする

寒くても室内の空気を入  
れ換えることで感染症予防  
にも役立ちます。



### 3. 食事と生活習慣

温かい食事

みそ汁や鍋料理など野菜たっ  
ぷりの温かい食事を心がけるこ  
とが大切です。体の中から温め  
ることで全身がさらにぽかぽか  
しやすくなります。



適度な運動

体を動かすことで血  
行が良くなり、冷えにく  
い体づくりにつながり  
ます。



十分な睡眠

体力を回復し、免疫力を高める  
ために早寝早起きを意識すること  
が大切です。



### ☆健康診断結果について

1学期に行った健康診断の結果を今一度御確認ください。配付した結果に受診のすすめがある場合は、専門の医療機関の受診をお願いします。受診後は結果を学校へ御提出くださいますようお願いいたします。

症状がなくても成長期の御子様の体には早めの対応が大切です。安心して毎日を過ごせるように、御家庭での御協力をお願いいたします。

スクールカウンセラー 原田浩司先生  
3学期来校日  
1月20日（火）、2月17日（火）、  
3月17日（火）

面談を希望する方は、担任を通して  
御連絡をお願いいたします。

