

ほけんだより



山田小学校

令和7年1月

保健室

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。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感

染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状

が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



あけまして

おめでとうございます!



2025年は巳年、干支はへびですね。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というイメージがありますが、みなさんの毎日の中でもおこなわれています。それが「睡眠」です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンをしっかり分泌するためには、ぐっすり眠ることがたいせつです。

2025年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとるようにしてくださいね。



今年もよろしく お願いします

