



西条市立壬生川小学校 保健室

今学期も残すところあと1か月を切りました。2学期は様々な行事がありましたね。みなさんが日々の練習に打ち込む姿勢、立派な活躍、それらからたくさんの元気と感動をもらいました。そして実りの秋が終わり、いよいよ冬です。今月の目標は「かぜを予防しよう」です。手洗いや体の保温を意識し、体調管理をしていきましょう。これからも寒さに負けず、元気にいろいろなことにチャレンジしてくださいね。月末からは冬休みに入り、新年を迎えます。今年のみなさんのがんばりを来年につないでいきましょう！

☆ 冬の服装にひと工夫。動きやすさと暖かさをキープして、寒い日も元気に体を動かしましょう！

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

※ 生徒指導からお知らせしているように「防寒着は校舎内では脱ぐ（体調不良時を除く）ように指導しています。ご協力をよろしくお願いします。

☆ 小春日和には日光浴がおすすめです。寒い日ばかりではありません。ホッと一息ついてリラックスしましょう。体にもいい影響があります。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。

食べものからとることもできます。

ビタミンD

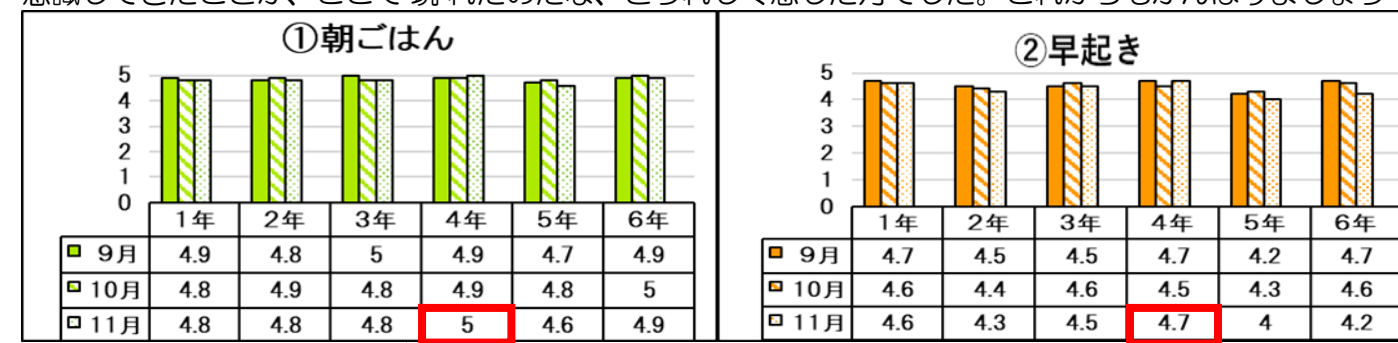
きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

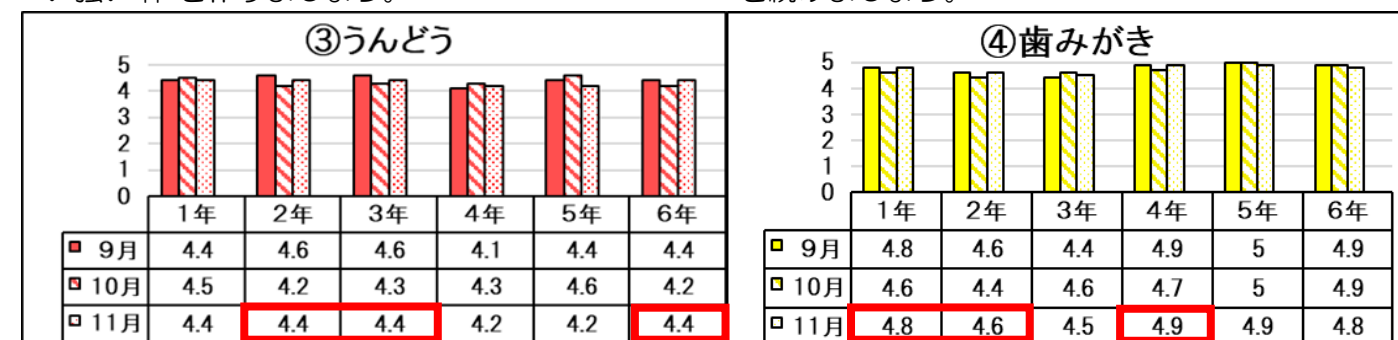
11月「元気もいもい貯金カード」結果のお知らせ

11月は、感染症などの影響で体調を崩し、思うように行えない項目もありました。しかし、体調が戻った後のみなさんの生活リズムの立て直しの早さには驚きました。みなさんがこれまで生活習慣を意識してきたことが、ここで現れたのだな、とうれしく感じた月でした。これからもがんばりましょう！



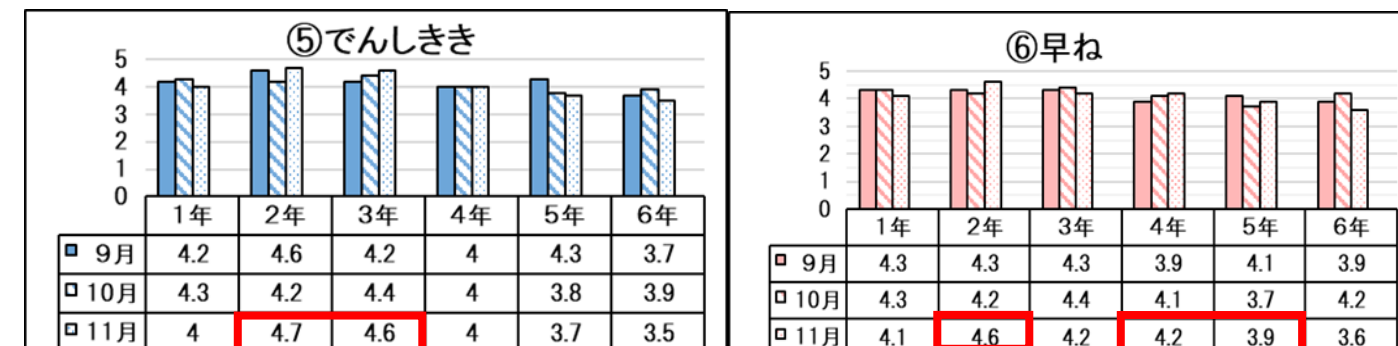
4年生はパーフェクト！全校のみなさん！この調子です。朝食をしっかりと食べ、寒さに負けな強い体を作りましょう。

4年生で点数アップ！だんだん寒くなり、起きにくくなってきましたね。さあ！がんばって早起き習慣を続けましょう。



2・3・6年生が点数アップ！今年の11月は急に気温が下がりましたね。服装などを工夫して、屋外運動にチャレンジしましょう。

1・2・4年生が点数アップ！水が冷たいと感じる季節ですが、負けないで歯みがき習慣を続けましょう。



2・3年生が点数アップ！みなさんが気にしている項目ですね。まずは自分にできる目標を一人一人が考えてみましょう。

2・4・5年生で点数アップ！本校の課題ですね。早ね→早起き→朝ごはんのリズムは運動しています。がんばりましょう！

【平均合計点(30点満点)】						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
11月	26.7	27.4	27	27	25.3	25.4
	-0.5	+1.1	-0.1	+0.5	-0.9	-1.4

12月もがんばろう！次回
は、12月2日(月)～6日
(金)の期間で行います。