

おうちの人といっしょによんでください

# ほけんだより

## 1月

令和3年 1月15日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭

新しい1年が始まりました。冬休みは、ゆっくりと過ごすことはできましたか。みなさんの新しい1年が、健康で、楽しいことがたくさんある1年間になることを願っています。

いつもなら、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行がいよいよ本番となる季節です。しかし、今年の冬は新型コロナウイルス感染症に特に注意が必要です。冬休み中、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんが、規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいをして、元気に冬を乗りきりましょう。

## 免疫力アップ！な生活のポイント

免疫力は、体に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力のことです。毎日の過ごし方でアップしたりダウンしたりします。免疫力を高めて、感染症に負けない体をつくりましょう！

### 食事

#### 肉も野菜もなんでも食べる

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのタンパク質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集まるため、腸の環境を整える食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこも大切です。



### 睡眠

#### 毎日、早寝早起き

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって！」とサインをだしているのです。



### 運動

#### 少し疲れるくらいの運動を毎日する

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



### ストレス

#### 適度にストレスを解消する

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。「笑う」のも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



# はついくそくてい おこな 発育測定を行いました

13日～15日に、発育測定を行いました。前回の発育測定の結果と比べて、身長・体重の変化はどうだったでしょうか。伸び始める時期や伸びる速さには「個人差」があり、人によってちがいます。周りの人とのちがいは気にせず、毎日運動をして、睡眠や食事をしっかりととって、自分のペースで成長していくことが大切です。



1～3年 — P7 : 1月の身長・体重の記録をみて色をぬりましょう。

4～6年 — P8・9 : 1月の身長・体重の記録をみてグラフを作りましょう。

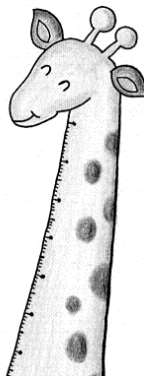
全学年 : おうちの人に印鑑(ハンコ)を押してもらいましょう。

## 身長(せのたかさ)・体重(からだのおもさ) 1・2・3年

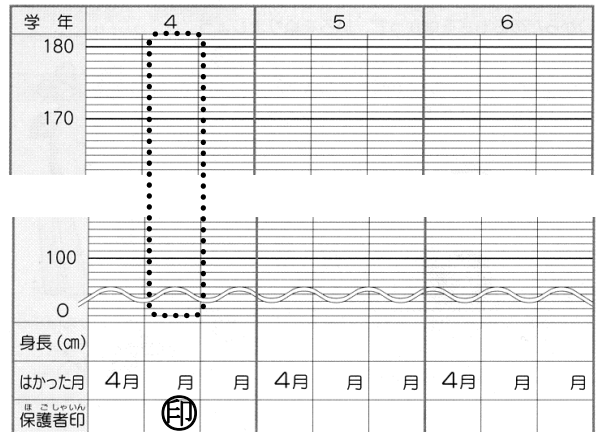
○からだのおもさをはかって、いろをぬりましょう。

- ふえたらみどりいろをぬりましょう。
- へったらあかいろをぬりましょう。
- おなじときはきいろにぬりましょう。

はかったつき	せのたかさ (センチメートル)	からだのおもさ (キログラム)	いろぬり	保護者印
4がつ				
がつ				印
がつ				



## 身長(4・5・6年)



1月18日(月)までに学校へ持ってきましょう!

## はじめまして

産休に入られた先生に代わり、1月から日限山小学校の保健室に勤務することになりました、です。これまで小学校や中学校で勤務してきました。日限山小学校の皆さんに会えてとてもうれしいです。皆さんのことや日限山小学校のことを、たくさん教えてください。よろしくお願ひします。

