

# ほけんだより2月

北区立王子第一小学校  
令和6年2月1日  
保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ空気が冷たく寒い日が続きます。しかし、花や草、虫など、身の回りの自然などに目を向けると、少しずつ春が近づいてくことに気がつくことができるかもしれません。皆さんも、春の訪れとともに学年が1つ上がり、6年生は小学校の卒業を迎えます。今の学年でやり残したことがないように振り返り、新しい学年に向けてゆっくりと心の準備始めてみてくださいね。王一小では1月中、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎やアデノウイルス感染症、溶連菌感染症、水痘（水ぼうそう）など、複数の感染症が数名ずつ報告されました。引き続きみんなで予防を心がけていきましょう。

## 2月の健康目標

寒さに負けない体を  
作ろう



皆さんは、朝すっきり起きられていますか？寒い日の朝は、なかなかベッドから出られなかったり、起きても元気に動けなかったりすることもあるのではないのでしょうか。

また、気温が下がる冬は、体温が低下してウイルスへの抵抗力・免疫力が弱くなり、体調を崩しやすくなります。今月のほけんだよりでは、寒さに負けず、感染症にかかりにくい元気な体を作るためのポイントを紹介합니다。

## ◎生活リズムは整っていますか？

元気な体を作るためには、「十分な睡眠（休養）をとる」・「1日3食バランスの良い食事」・「適度な運動」を毎日の生活の中で規則正しく行っていくことが大切です。この3つはそれぞれ関わり合っていて、どれか1つが乱れてしまうと、心身の調子が崩れてしまうことにつながります。

## ☆ポイント1 十分な睡眠（休養）をとろう

\*よく眠ると良いことがいっぱい！\*

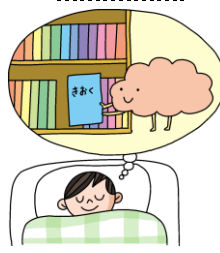
体の疲れがとれる・  
免疫力を高める



心が落ち着く



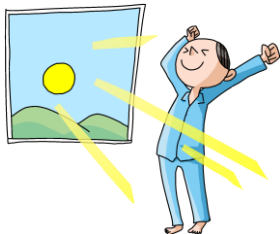
記憶を整理し、  
定着させる



成長ホルモンが出て  
体が大きくなる



人は眠っている間に、体の疲れをとるだけでなく、脳がその日に勉強したことや体験したことを整理し、記憶として定着させています。また、骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは眠っている間にたくさん出るため、よく眠ることで、体の発育も良くなります。「寝る子は育つ」ということわざは、このことからきているのですね☆



## 早起きして朝日を浴びよう

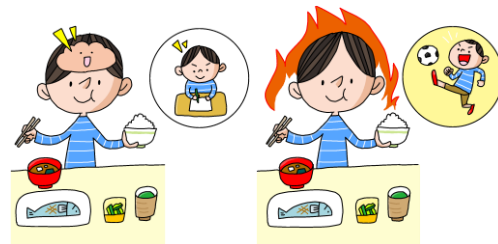
私たちの体に備わっている「体内時計」は約25時間で、実際の1日の時間である24時間と1時間ずれがあります。そのずれを修正してくれるのが、「朝の太陽の光」です。早起きしてカーテンを開け、朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。そして夜になると自然と眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

## ☆ポイント2 1日3食 バランスの良い食事を心がけよう

\*「朝ごはん」ってすごい！1日の始まりは朝ごはんウォーム・アップ\*

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。運動をする前は準備体操などの「ウォーム・アップ」をして体温を上げ、体を動かしやすいようにします。朝ごはんも同様に、1日の始まりにしっかり栄養をとることで、眠っている間に下がった体温を上げて、体がよく動くようにしてくれるのです。

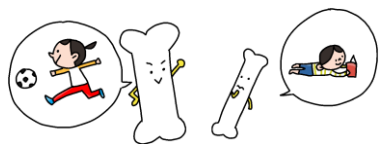
まずは食材の味を楽しみながらよくかんで食べることで、脳の働きを活発にします。そして食べ物を飲み込むことで、胃や腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。そうすることで、体温が上がり、体全体の活動が活発になり、元気に動くことができるようになります。



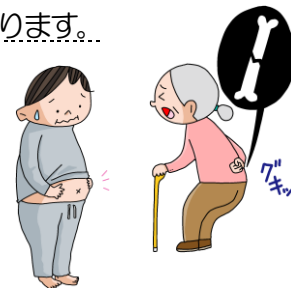
## ☆ポイント3 毎日適度な運動をしよう

\*運動をするとどんな効果があるの？ 運動不足になるとどうなるの？\*

運動をすると、骨や筋肉が強くなる・内臓の働きを良くし健康を保つ・血液の流れが良くなる・肥満を防ぐなど、体に良いことがたくさんあります。また、気持ちやすっきりしてストレス解消になるなど、心の健康のためにも効果的です。運動をして体が疲れることで、夜ぐっすり眠れるようになります。



運動をしないと、食事から摂ったエネルギーが消費されず、脂肪となって体にたまり、肥満の原因になります。脂肪は血管や内臓の中にもたまり、「生活習慣病」などの重い病気にもつながります。また、体が成長する子供の時に運動不足だと、骨が十分に育たず、大人になった時に骨が弱くて折れやすくなる「骨粗しょう症」になることもあります。



▲過度な運動は体に負担がかかり、けがの原因になります。適度な運動を心がけ、体を動かした分はしっかり休養をとりましょう。



## 1年間でこんなに大きくなりました

1月に、今年度最後の身体計測を実施しました。4月から1月まで、どの学年も平均約4～5cm伸びていました。心も体も大きく成長した1年間です。体の発育には個人差があります。一気にぐんと伸びる子も、ゆっくり少しずつ伸びていく子も様々です。それでも必ずみんな成長しています。1年間の成長をぜひ、おうちの方と振り返ってみてください。

\* 王一小 令和5年度の発育の様子(平均値) \*

		4月の身長cm	1月の身長cm	伸びた長さcm	4月の体重kg	1月の体重kg	増えた重さkg
1年生	男	116.5	121.2	+4.7	20.9	23.1	+2.2
	女	115.2	119.9	+4.7	20.6	22.3	+1.7
2年生	男	124.4	129.0	+4.6	26.0	28.5	+2.5
	女	122.4	127.0	+4.6	23.7	25.5	+1.8
3年生	男	130.2	134.1	+3.9	28.4	30.9	+2.5
	女	129.4	134.0	+4.6	27.9	30.2	+2.3
4年生	男	134.8	139.2	+4.4	33.0	36.2	+3.2
	女	134.8	140.4	+5.6	31.2	34.6	+3.4
5年生	男	139.8	144.0	+4.2	34.0	37.0	+3.0
	女	140.6	145.5	+4.9	34.3	38.1	+3.8
6年生	男	147.1	153.1	+6.0	39.0	43.0	+4.0
	女	147.6	151.4	+3.8	40.4	43.4	+3.0

※1月30日時点のデータで算出しています。転出入や欠席等で変動があるため、数値は参考値となっております。