

# ほいねんだより

令和 6 年 1 月 1 日  
 北区立豊川小学校  
 校長 中村 順子  
 養護 加納 純子



蛇は脱皮を繰り返すことから、新たなスタートや再生の象徴とされています。2025年は、新しいプロジェクトや目標に向けて始動するのに適した年だそうです。

また、この年は、予期しない変化や挑戦が訪れることもあります。蛇の柔軟性と適応力を生かして変化に対応すると、乗り越えることができるとも言われます。

乙巳の2025年は、新しいことを始めるチャンスがたくさん巡ってくる年ようです。何か始めたいことがある人は、良いタイミングかもしれませんね。

## ＜今月の保健目標＞

### 寒い冬を元気にすごそう

寒くなってくると、両手をポケットに入れて歩いている人が増えてきます。

子供は転んだ際に手をつけなかったり、とっさに手が出なくて危険な目にあったりすることがあります。

ポケットに手を入れなくても良いように、寒い時は手袋をして登校させてください。

## 保健行事予定 <1月>

9日(木)	発育測定(3年)
10日(金)	発育測定(2年)
14日(火)	発育測定(1年)
15日(水)	発育測定(4年)
16日(木)	発育測定(5年)
20日(月)	発育測定(6年・4くみ)



学校が始まったら、すぐに1月の発育測定があります。子供に体育着を忘れずに持たせてください。

また、頭頂部で髪の毛を結んだり、ピンがたくさんついたりすると身長が正確に測れませんので、測りやすい髪型にしてください。

12月16日(月)の全校朝会で、トイレの使い方と手洗いの大切さについて話しました。洋式便座のフタの上に乗って遊んでフタが壊れたり、流していなかったり、汚してもそのままだったりということが校内で見かけられます。ご家庭でも、みんなで使うトイレのマナーなどについて話合ってみてください。

また、寒くなってきたこともあるかと思いますが、石鹸できちんと手を洗っていない児童が見られます。手についている菌は見え、いろいろなものに汚れはついているため、きちんと手を洗うよう話しました。また、手を拭くハンカチも持っていない児童もいますので、登校する際にはハンカチを持ったか、必ず確認してください。



夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外にでていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出て行く水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

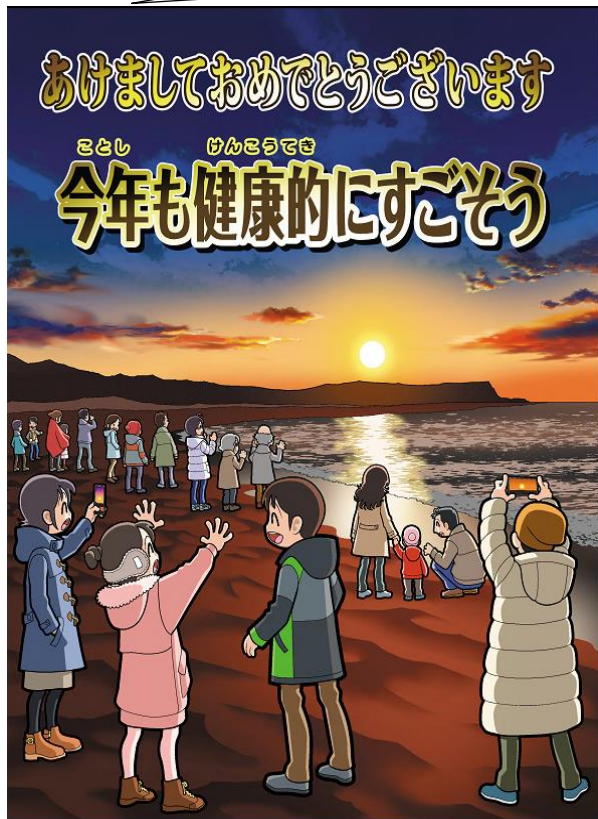
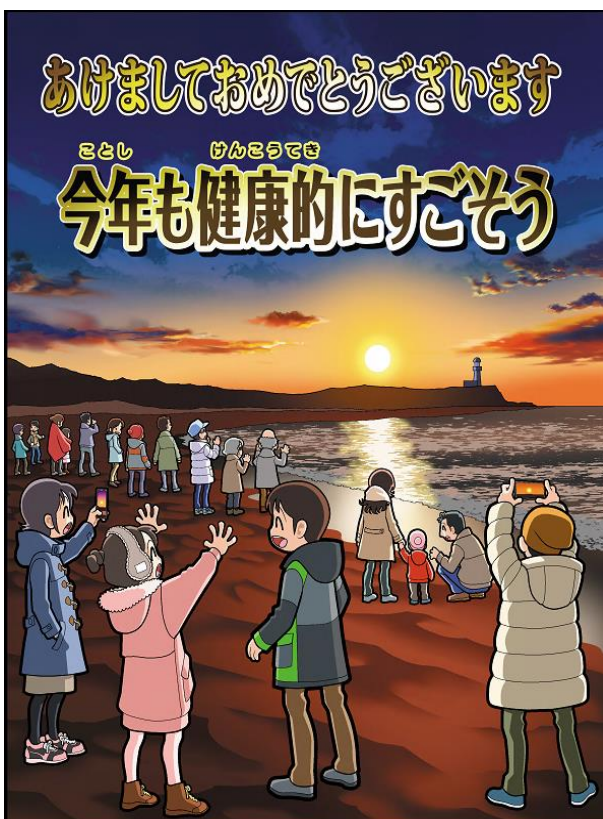
感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけてください。吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱まると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとることをお勧めします。



### 7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



答えは保健室前の掲示板にあるので、見てみてくださいね☆