

# ほけんだより 1月

令和7年1月20日(月)新宮東中学校 古島 晃代

3学期が始まりました。まだ、夜更かしなどをしていて、休みモードが続いている人はいませんか？早寝・早起き・バランスのとれた食事等をして、生活リズムを整えて、心もからだも元気に過ごしていきましょう。

## 今年も一年、元気に過ごそう！

- 1日3食、栄養バランスのよい食事
- 適度に運動して体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝・早起きする
- 感染症予防に心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら  
早めに休む



### 汗をかいて免疫力を高めましょう

**免** 疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



**能** 動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふき、肌着を新しいものに替えてあげてください。



## 感染予防に役立つ

手洗い・消毒  
だけじゃない！

あんなこと  
こんなこと



### 〈1月のスクールカウンセラー来校日〉

花田先生 30日(木)  
前田先生 23日(木)

### 〈1月のスクールソーシャルワーカー来校日〉

増田先生 30日(9:00～16:15)  
31日(9:00～12:15)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

### 〈保護者の方へ〉

3学期が始まり、1週間が過ぎました。少しずつ、子どもたちも生活リズムを取り戻しつつあるようです。これから、感染症等の流行の時期でもあります。朝から体調がすぐれない時には、無理をせずに、ご家庭の方で、ゆっくりと休養できるといいですね。