



上峰小学校
保健室
2025.1.15発行

あたらしい年がはじまりました。早ね・早おき・朝ごはん、元気モリモリ、よいスタートを切りましょう。

1週間やってみよう！はやおきチャレンジ

目標 (時 分) までに起きる

あなたの目標を決めてね！

チャレンジする日にち	日	日	日	日	日	日	日
できたら はなまるをつけよう🍡							

さむさにまげず、外で元気にあそぼう！

始業式で運動の大切さについて話したあと、さっそくたくさんの方が外で遊んでいました。雪にもまげず、外で遊ぶ人もいました。すばらしいです。

小学生の時期は「ゴールデンエイジ」と言われ、運動するために必要な力が身につけやすい時期です。いろいろな運動や遊びにチャレンジして、運動能力を身につけましょう。骨も強くなり、病気にまけない体になりますよ。



12月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
12月	133	115	21	1	270

けがでは打撲とすり傷が多くみられました。病気の症状では、腹痛・頭痛・発熱の順で多く、早退する人も多かったです。

感染症では、12月はインフルエンザA型が流行し、そのほかにも水ぼうそうや溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症もみられました。

1月に入ってから、インフルエンザの流行が続いています。トイレの後や食事の前などに、手を洗い、感染症を防ぎましょう。

保護者の方へ

- 子どもたちに運動の話をしました。運動することで、筋肉や肺、骨などが丈夫になります。将来の肥満や生活習慣病の予防につながります。また、気分がすっきりして心にもよい影響があります。登下校で歩くことや昼休みの外遊びも立派な運動です。1日に必要な運動の時間は、60分と言われています。現代の子どもたちはスクリーンタイム(スマホ・ゲームの時間)が増え、外で遊ぶ時間が減っています。学年が上がるにつれ、運動しない人が増える傾向があります。学校では昼休みの外遊びを奨励しています。休日は、家族でお散歩などの軽い運動がおすすめです。お風呂掃除なども、子どもにとっては手足の運動になってよいそうですよ。