



豊橋市立岩西小学校
保健室
R6. 1. 11

**あけまして
おめでとう
ございます**

あたら とうし はじ 新 しい年が始まりました。みなさん、ふゆやす たの す 冬休みは楽しく過ごせましたか？ねんまつ ねんし たの ぎょうじ あお 年末年始は楽しい行事が多く、つつい 食べすぎたり、よ 夜ふかししてしまったり…。せいかつ らづむ が 崩れてしまった人は、まずは「草ね」で「学校モード」に戻していきましょうね！
ことし 今年もみなさんが心 も 体 も 元気にすごせますように！



だい かい がっこう ほけん いいんかい あさ 第二回学校保健委員会「朝ごはんのミラクルパワー」を開催します！

「朝ごはんのミラクルパワー」

こうし 講師 **かぶしきがいしゃ 株式会社明治** **かわつ ゆうこ 河津祐子さん**
にちじ 日時 **がつ 1月22日(月)**
じかん め 11:45~12:30(4時間目)
ばしょ 場所 **たいいくかん 体育館**

ねんせい ねんせい さんか 4年生~6年生が参加します。

あさ 朝ごはんと栄養バランスの大切さを知り、自分のちから じゆうぶん 十分 に発揮するために、どんなあさ 朝ごはんを食べたらよいかをかんが 考えます。

ほごしゃ かた 【保護者の方へ】

こんかい こうし 今回、講師にお招きする株式会社明治さんは、おほくの アスリートの しょくじ をサポートしています。せいちょうき こどもたち に 必要な 栄養 や しょくじ の とりかた などをお話 していただきます。児童は 4年生~6年生が 対象 ですが、保護者の方はどなたでも さんか 参加していただけます。ぜひご参加ください。

がつ 1月 はついくそくてい 発育測定

1月10日(水)	6年
11日(木)	5年
12日(金)	4年
15日(月)	1年
16日(火)	2年
17日(水)	3年
18日(木)	たんぽぽ



- ★発育測定がある日は、体操服で来てください。
- ★靴下をぬいで測定するのでタイツは避けてください。

がんばろう！

こんねんと 今年度さいごの

せいかつてんけん せいかつてんけん

ぴかぴか生活点検カード

じっし を実施します！

期間は

1月11日(木) ~ 1月17日(水)

です。

- ★1学期、2学期にできなかった項目を とくに意識して、点数アップをめざしましょう！

お風呂タイムで こころ 心ほっこり、はだ 肌しっとり!

お風呂に入る前には……



○ 38～40度
あったかゆっくり

からだの小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 部屋をあたためておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所もあたためておきましょう。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



～保健室から～

冬場は空気が乾燥しているため、くちびるや指先が荒れて出血や痛みを伴って保健室へ来室する子が多くいます。おうちでのケアが大切ですが、今後も感染症予防のため、手洗いを励行していきますので、症状がひどい時は保湿クリームなどを持参してもらってかまいません。その際は、担任の先生に一度相談してくださいね。