



令和6年1月 桜井西小学校保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。
 みなさんは、今年のお目ざしをたてましたか？どんなお目ざしをたっせいするにもコツコツと努力を積み重ねることが大切で、そのためには、健康な心と体が必要で、みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



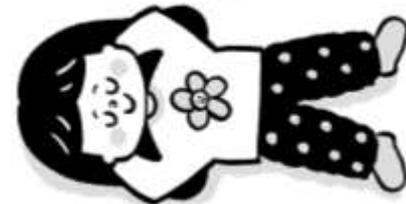
今年は何が「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多しはず。でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。

「やらない」健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない ● 体を冷やさない
- トイレを我慢しない ● 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちも軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みに生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/① 早起き 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	スイッチ/② 朝ごはん 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	スイッチ/③ 運動 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。
--	---	---

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



保護者の皆様へ

- 持ち物に名前の記入をお願いします。
 校内で名前のない落とし物があることがあります。落とした場合も手元にもどりますよう学校で使う物、着ていく物には名前の記入をお願いします。
- 上靴チェックをお願いします。
 上靴のサイズが小さくなっていないか確認をお願いします。また、雨が降り湿度が高くなる日は、校内が大変すべりやすくなっています。こけて、顔や頭を打つこともあります。上靴の底が堅いものは特にすべりやすいと思います。体育館シューズのようなすべりにくい上靴がおすすめです。

