



25日間の冬休みが終わり、ついに今日から3学期スタートです！  
冬休みはどのように過ごしましたか？ リフレッシュできましたか？

3学期は2ヶ月半ほどで、とっても短くあっという間ですが、その中にはスキー学習や卒業式、1年を締めくくる修了式などがあります。大きなけがや病気をせず、元気いっぱい過ごしましょう！



今年も勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう！

・1日3食、栄養バランスの  
よい食事をとる



・適度な運動をして  
体力をつける



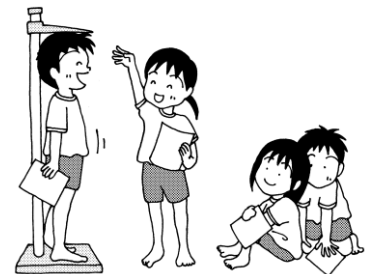
・夜はぐっすり眠る  
・早寝早起きする



## 身体測定 (身長・体重の測定) を行います！

- ◎日程：1月21日(水) 1時間目 5・6年生  
1月22日(木) 1時間目 1ねんせい  
2時間目 2年生  
1月23日(金) 1時間目 3・4年生

◎場所：会議室



### 【気をつけること】

- 服そうは自由ですが、Tシャツ・短パンなどなるべく軽い服にしましょう。上にぬいだり着たりしやすい服をきてくると良いです。
- 前の日は、お風呂に入って体を清けつにしましょう。
- 身長をはかるときにじゃまになるのでかみの毛は頭の上や後ろでむすばないようにしましょう。
- 体はみんな違います。しつこく結果を聞いたり、お友だちのことをからかったりすることは、絶対にやめましょう。



☆ この期間中に、視力検査(目の検査)を希望している人の検査を行います！  
くわしいことは、担任の先生から連絡してもらうのでよく聞いてくださいね。

# 爪の健康〇×クイズ

**Q1** 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。  
〇か×か、どっち？

**A1** 爪は、長くなると(手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると)割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろうように、爪を切りましょう。



「爪が伸びてるね、おうちで切ってきてね!」と声かけすることがよくあります。休み時間や体育の授業などでお友達にけがをさせてしまう危険性があるので、こまめに切りましょう。また、短く切りすぎ(深爪)にも注意しましょう。

**Q2** 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。  
〇か×か、どっち？

**A2** 子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



**Q3** 健康な爪の色は、うすいピンク色である。  
〇か×か、どっち？

**A3** 爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれない。病院でみてもらいましょう。



## こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



## 保護者の方へ

年が明け、3学期となりました。短い期間ではありますが、今後も保健室からお子さんの健康な生活についてお手伝いさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

また、冬休みの健康調査票の御入力ありがとうございました。健康調査に記載いただいたこと以外でも、お子さんの様子など気になることがありましたら、いつでも御連絡ください。