



令和7年 1月 17日  
中野区立桃園第二小学校  
校長 山田 研二  
養護教諭



冬休みが終わり！週間程経ちました。心と体は「お休みモード」から「学校モード」へ切り替えられたでしょうか。  
桃二小では、今のところインフルエンザも流行しておらず、元気に過ごせている人が多いです。寒い日が続きますが、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

## あったかい重ね着のポイント



**肌着を着る**  
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない素材のものを**  
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



**2~4枚の重ね着を**  
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

## はついくそくてい けっか 発育測定の結果について

### ●保護者の皆様へ

発育測定が終了しましたので、全校児童に結果を配布します。お子さまの健康状態を確認していただき、**ご家庭で保管してください。学校へ返却する必要はありません。**

## ●1月の保健目標 「風邪やインフルエンザを予防しよう」

昨年からインフルエンザが流行していて、今も注意が必要な状況です。手洗いや咳エチケット（マスクなど）の基本的な予防策を、改めてしっかり行っていきましょう。

また自分の免疫力を高めておくことも大切です。規則正しい生活をして、風邪やインフルエンザに負けない強い体を作りましょう。



## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

冬休みに生活リズムがつい崩れてしまい、今もなんだかすっきりしないという人はいませんか？生活を切り替えるコツを取り入れて、気持ちよく過ごしていきましょう！



朝つらくても  
頑張っておきる



朝日を浴びて  
体を目覚めさせる



朝ごはんを食べて  
栄養をとる



夜ふかしをせず  
睡眠を十分とる



生活リズムだけでなく、気持ちも学校モードへ切り替えるには、なかなかすぐには難しい人もいるかもしれません。  
もしも、何か不安なことや悩みごとがあるときには、話しやすい大人の人に相談してください。

### 【心の不調のサイン】



やる気が出ない



食欲がない



体がだるい



集中できない