

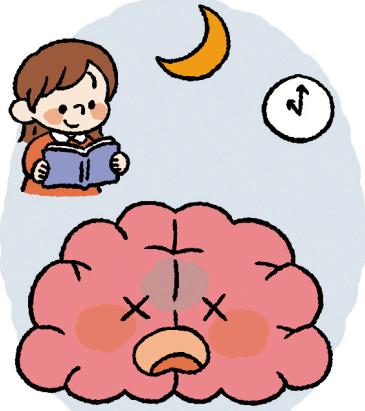
ほけんたより January

令和8年1月8日

立川市立上砂川小学校

保健室

なか
みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よ
夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか
消化で忙しくて、
やす
休めませんでした…



み
ゲームやメディアをたくさん見て、
つかれています…

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



てぶくろ
マフラーなど小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摄取する



からだを温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける



筋肉量が
増えると
体温もアップ!

冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



三陰交

湧泉

3学期の身体発育測定

全員実施はしません。身長・体重を知りたい人は保健室に測りに来てください。
記録用紙も用意しています。



心がつかれたときは…

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？
体がつかれるのと同じように、心もつかれることができます。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするときは、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみましょう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとりましょう。



保護者の方へ

～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。

