

ほけんだより2月

北区立王子第一小学校

令和8年2月2日

保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ空気が冷たく寒い日が続きます。しかし、花や草、虫など、身の回りの自然などに目を向けると、少しずつ春の訪れを感じられるかもしれません。

1月中には、インフルエンザA型、インフルエンザB型、水痘（みずぼうそう）、感染性胃腸炎など、複数の感染症が報告されました。引き続きみんなで予防を心がけていきましょう。

2月の健康目標

寒さに負けない体を

作ろう



皆さんは、朝すっきり起きられていますか？ 寒い日の朝は、なかなかからんとから出られなかったり、起きてても元気に動けなかったりすることもあるのではないのでしょうか。

また、気温が下がる冬は、体温が低下してウイルスへの抵抗力・免疫力が弱くなり、体調を崩しやすくなります。

今月のほけんだよりでは、寒さに負けず、感染症にかかりにくい元気な体を作るためのポイントを紹介いたします。

「朝ごはん」ってすごい！ 1日の始まりは朝ごはんウォーム・アップ



朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。運動をする前は準備体操などの「ウォーム・アップ」をして体温を上げ、体を動かしやすくします。朝ごはんも同様に、1日の始まりにしっかり栄養をとることで、眠っている間に下がった体温を上げて、体がよく動くようにしてくれるのです。

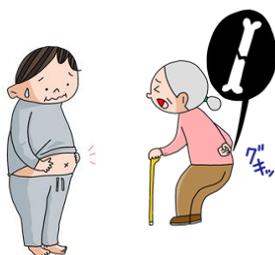
まずは食材の味を楽しみながらよくかんで食べることで、脳の働きを活発にします。そして食べ物を飲み込むことで、胃や腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。そうすることで、体温が上がり、体全体の活動が活発になり、元気に動くことができるようになります。

運動をするとどんな効果があるの？ 運動不足になるとどうなるの？

運動をすると、骨や筋肉が強くなる・内臓の働きを良くし健康を保つ・血液の流れが良くなる・肥満を防ぐなど、体に良いことがたくさんあります。また、気持ちがすっきりしてストレス解消になるなど、心の健康のためにも効果的です。運動をして体が疲れることで、夜ぐっすり眠れるようになります。



運動をしないと、食事から摂ったエネルギーが消費されず、脂肪となって体にたまり、肥満の原因になります。脂肪は血管や内臓の中にもたまり、「生活習慣病」などの重い病気にもつながります。また、体が成長する子供の時に運動不足だと、骨が十分に育たず、大人になった時に骨が弱くて折れやすくなる「骨粗しょう症」になることもあります。



▲過度な運動は体に負担がかかり、けがの原因になります。適度な運動を心がけ、体を動かした分はしっかり休養をとりましょう。

＊十分な睡眠（休養）をとろう ～よく眠るとよいことがいっぱい～＊

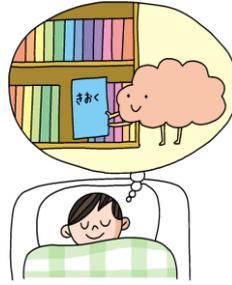
からだ つか
体の疲れがとれる
めんえきりよく たか
免疫力を高める



こころ おち づ ち
心が落ち着く



きおく せいり
記憶を整理し、
ていやく
定着させる

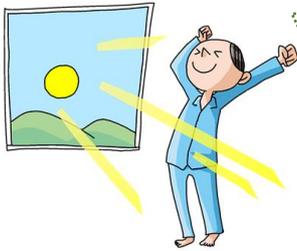


せいちよう で
成長ホルモンが出て
からだ おお
体が大きくなる



人は眠っている間に、体の疲れをとるだけでなく、脳がその日に勉強したことや体験したことを整理し、記憶として定着させています。また、骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは眠っている間にたくさん出するため、よく眠ることで、体の発育も良くなります。

「寝る子は育つ」ということわざは、このことからきているのですね☆



早起きして朝日を浴びよう

私たちの体に備わっている「体内時計」は約25時間で、実際の1日の時間である24時間と1時間ずれがあります。そのずれを修正してくれるのが、「朝の太陽の光」です。早起きしてカーテンを開け、朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。そして夜になると自然と眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

1年間でこんなに大きくなりました

1月に、今年度最後の身体計測を実施しました。4月から1月まで、どの学年も平均4～7 cm伸びていました。心も体も大きく成長した1年間です。体の発育には個人差があります。一気にぐんと伸びる子も、ゆっくり少しずつ伸びていく子も様々です。それでも必ずみんな成長しています。1年間の成長をぜひ、おうちの方と振り返ってみてください。

＊ 王一小 令和7年度の発育の様子(平均値) ＊

		4月の身長cm	1月の身長cm	伸びた長さcm	4月の体重kg	1月の体重kg	増えた重さkg
1年生	男	116.1	121.9	5.8	20.9	23.3	2.4
	女	117.0	121.7	4.7	21.5	23.6	2.1
2年生	男	123.7	128.2	4.5	24.8	27.2	2.4
	女	123.2	127.6	4.4	25.3	28.2	2.9
3年生	男	128.4	132.2	3.8	27.5	29.8	2.3
	女	126.9	131.5	4.6	25.4	28.3	2.9
4年生	男	136.0	140.5	4.5	33.7	37.4	3.7
	女	134.7	140.2	5.5	30.1	33.2	3.1
5年生	男	141.1	146.8	5.7	36.7	41.0	4.3
	女	142.2	147.4	5.2	35.8	39.0	3.2
6年生	男	147.3	154.2	6.9	41.6	46.6	5.0
	女	148.1	152.3	4.2	40.6	43.6	3.0

※1月22日時点のデータで算出しています。転出入や欠席等で変動があるため、数値は参考値となっております。