



令和7年2月3日
所沢市立椿峰小学校
保健室

そと げんき 外で元気にあそぼう！

まだまだ寒い日が続きます。大きく体調を崩すことなく、過ごすことができていますか？
いきいきタイムを知らせるチャイムとともに、児童のみなさんがドッヂビー
や縄跳びなどを手に持ちながら校庭へ、向かう姿がたくさん見られるのが、
とても嬉しいです。外遊びをしているおかげで、夜はぐっすり眠ることがで
き、元気にすごすことができているのではないでしょうか。これらかも、
寒さに負けずたくさん外遊びをしてください。



かんそう ふせ 乾燥を防ぐための3つのうるおい作戦！ さくせん

1月28日に学校薬剤師の佐藤さんに来校いただき、学校
内の騒音・照度（明るさ）・空気について、環境衛生検査をし
ていただきました。そこで、各教室の「湿度が低い」というお
話がありました。今年の冬は乾燥注意報ができる日が多く続いて
います。冬に流行するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、
保湿対策はとても大事だと教えていただきました。

そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿方法を紹介し
ます。ぜひ、お家のなかで取り入れてみてください。

- ①ぬ濡れたタオルを干す すいぶん水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中
タオルのような大きいものなら、さらに効果があります。
- ②お湯を入れたうつわを置く つくえ机の上や枕元などにお湯を
入れたうつわを置くのがおすすめ。ただし、こぼさないよう
に注意してください。
- ③霧吹きを使う せいやく精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中
に振りかければ安眠と保湿のダブル効果があります。

学校でも、教室にぬれタオルを干したり、水を
張ったバケツを置いたり、対策をします。

だつ すい ちゅう い
かくれ脱水にご注意
「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ！
実は冬も要注意。

くう き かん そう
空気が乾燥する

あせ 汗をかいていなくても、呼吸や皮膚から
の蒸発などで体の水分は奪われています。
空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形
で水分が失われがちです。

すい ぶん ほ きゅう
水分補給をサボりがち

あせ すい ぶん ほ きゅう
あまり汗をかかないため「水分補給しな
きゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、
手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまう
ので敬遠されがち。でも、人間の体に必要
な水分量は冬でも同じなのです。

だつ すい
かくれ脱水にならないためには、のどが
渴いたと思っていなくても、
こまめに水分補給をするの
がコツ。意識してみてくだ
さいね。



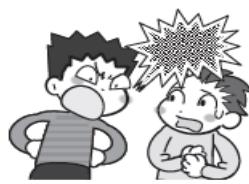


今年度も残りわずか…。今のクラスのお友達と仲良くニコニコ、笑顔で楽しい時間をすごしてください♪

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立つた友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

ねんせいりんじしかけんしん 3年生臨時歯科健診

1月9日（木）に3年生を対象にした（学校歯科医）芳賀修先生による臨時歯科健診を行いました。歯科健診では、一人一人丁寧に診ていただき、歯垢が多く歯に付着している児童は実際に歯の染め出しを行い、個別のブラッシング指導をしてもらいました。歯と歯ぐきの間に食べカスなどのみがき残しがある児童が数名いました。今後も継続して、歯科保健指導を積極的に取り組んでいきたいと思います。



芳賀先生から「きれいにみがけて
いるね」とたくさん褒めていただき、児童はとても嬉しそうでした。

所沢市健康づくり支援課歯科衛生士 飯田富由子様による歯科保健指導を行います。

日時：2月5日(水)6時間目(14:45～) 場所：4階 椿ホール

内容：歯肉炎や歯周病の予防について、飲料に含まれる砂糖の量についてなど

5年生を対象に、すでに学校メールにてご案内しておりますが、どなたでもご参観出来ますので、ぜひお待ちしております。右の二次元コードまたは、以下のURLより参加される方は以下のフォームにて参加申し込みをお願い致します。 <https://forms.gle/GbUYgmVrSXVCKjpz9>

