

# ほけんだより

## ●トピック

- ・なわとびに取り組んでいます
- ・インフルエンザ警報発令中

令和7年1月15日

明成小学校 保健室

2025年が始まりました。今年も健康・安全に気をつけて、楽しい3学期にしていきたいと思います。また、3学期はあっという間に過ぎていきますので、明成小学校で過ごす1日1日を大切にしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## なわとびに取り組んでいます

### なわとびの効果

#### ●心肺機能の向上

肺や血管に適度な負荷がかかるため心肺機能が向上し、持久力アップにつながります。

#### ●全身をきたえられる

ジャンプするだけでなく、体幹部分を安定させ姿勢を保つ、両手を素早く回す、足をタイミングよく動かすなどの全身を使う運動です。全身をまんべんなくきたえられます。

#### ●心の安定

なわとびのようなリズムカルな運動をすると、気持ちを安定させたりする作用がある「セロトニン」の分泌が促されるため、心の安定につながります。

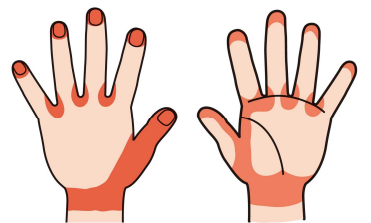


## 石川県 インフルエンザ警報発令中

県内ではインフルエンザ警報が発令されており、さらに注意が必要です。本校でもインフルエンザの発生が見られています。再度、感染症予防について確認をしていきたいと思います。また、体調が優れない場合には、無理をせず早めに病院受診をしましょう。

### ＜予防方法＞

- ・石けんでのていねいな手洗い
- ・十分な休養（睡眠）、バランスのとれた食事
- ・咳エチケット
- ・こまめな換気、加湿
- ・予防接種



いろ  
色のついているところは、  
あら  
洗い残しが多い部分です。  
き  
気をつけて洗いましょう。



今年最後の身体計測をしています。1年間の自分の成長はどうでしたか？身体計測後に、今年度最後の持ち帰りがあります。おうちの人と一緒に身長・体重を確認してね。また、「健康づくりのめあてとふりかえり」も記入して1月30日（木）までに学校にもってきてね。