



令和7年1月24日 阿村小学校保健室 No.13

## 今年も一年、元気 にすごそう

新しい年が始まって約1か月になります。今年も元気にすごしたいですね！勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

### ● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

### ● 適度な運動をして

体力をつける

### ● 夜はぐっすり眠る

### ● 早寝早起きする

### ● 感染症予防を心がける

### ● 上手にストレスを解消する

### ● 「つかれたな」と思ったら、

早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日をすごせるよう、  
自分で自分の健康をまもりましょう。

ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで  
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂につかっている



ものをパクパク  
食べている

## 保護者の方へ

## 現在のむし歯治療率

**65%**  
(1月23日現在)

治療が必要な人

あと **11** 人

阿村小学校の一一番の  
健康課題は、むし歯  
です！



## うがい用お茶を配付しました!!

3学期が始まっています。近隣の学校では、感染症の流行も見られているようですが、阿村小学校では感染症での欠席はおらず、元気にすごせています。このまま元気にすごせたら…と願っています。ご家庭でも感染症対策のご協力をよろしくお願ひします。

天草農業活性化協議会茶業部会から児童の感染症予防のためにうがい用お茶をいただきました。本日、お子様1人1袋(3パック)ずつ配付していますので、ご家庭でご活用ください。お茶の効能には「抗菌・抗ウイルス・抗アレルギー」があるとのことです。毎日の食生活の中でお茶を身近な飲料としてもらえたらいいうお話をしました。以下に「緑茶うがいの作り方」を載せておきます。



### 「緑茶うがい」の作り方

①沸かしたお湯に、パックをそのまま入れます。目安としては、1リットルにパック1~2袋です。

②味や濃さは、お好みに合わせパックを取り出してください。

※カテキンは渋味ですので、しばらく入れておいて濃いめのものをお勧めします。ただし、長時間パックを入れたままにしておくと、茶葉に含まれる成分により苦渋味が出ますので、必ず取り出してください。

## 貸し出し用の下着について(お願い)

児童が必要となったときに少しだけ下着やシャツ等を保健室に用意しています。今年度、今までのものを整理して下着(パンツのみですが)は、すべて新調しました。そこで、お子様が保健室の下着を借りた際には新品のものを返却くださるよう、ご理解の程お願いいたします。