

# 保健だより

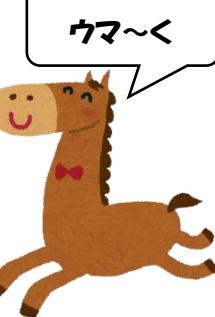


令和8年1月7日  
白銀小学校 保健室

2026年がスタートしました。一年の始まりは「今年は〇〇したい!」、「〇〇な人になりたい!」等、さまざまな思いを描くとき。皆さんはどうなさいで新しい年を迎えるか?皆さんにとって本年が健康で、みのりのある一年になりますように。保健室から今年も応援しています!!

## 今年も 健康第一でウマ～く過ごそう♪

自分の健康は自分で守る!!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…心も体も元気いっぱいに過ごせるように、こんなことに気をつけましょう。



1日3食 完全バランスの  
よい食事をとる



適度な運動をして  
体力をつける

早ね早起きをする



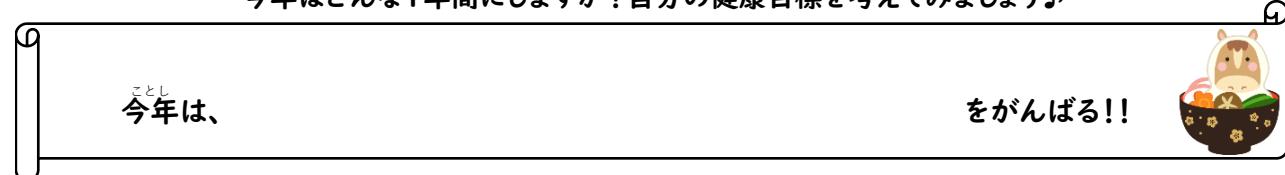
手あらいや咳エチケットなど  
感染症予防を心がける



自分に合ったリラックス方法で  
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



今年は、

ちなみに、先生は今年こそ運動をがんばりたいと思います…

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  
た食べている

### なぜ冬は寝たくなりやすいの?

冬になって「なんだか眠いなあ…」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。



### …冬もしっかり寝るコツ…



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす



睡眠を味方につけて、  
寒い冬でも  
元気に過ごしましょう!!

### 保護者の方へ ★★登校前の健康観察をお願いします★★

冬季はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎等、様々な感染症が流行しやすい時期です。登校前には、以下のことに留意しながら、お子さんの健康観察を必ず行ってください。朝から具合が悪い時は無理せず、ご家庭での休養をお願いします。



- すっきりと起きたか ○ 朝食はしっかりとしたか ○ 頭やお腹などを痛がっていないか
- 気分が落ち込でないか ○ その他普段と違う様子はないか