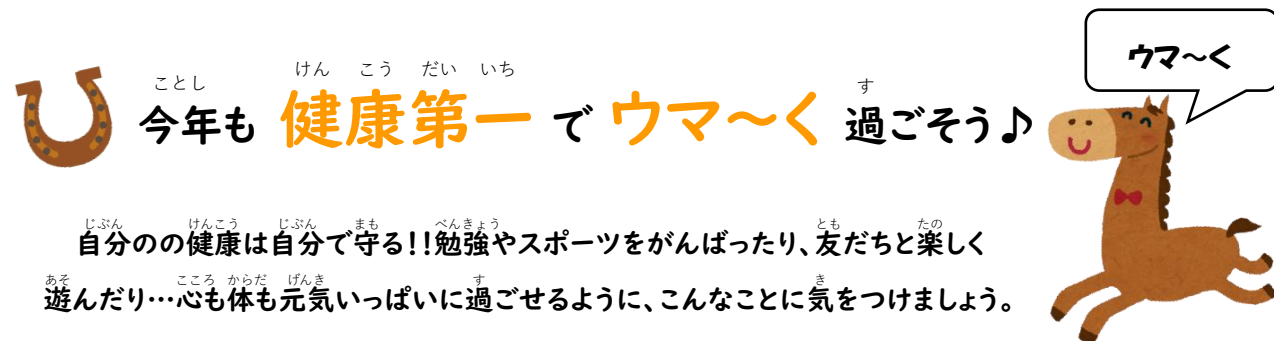


保健だより



令和8年1月7日
白銀小学校 保健室

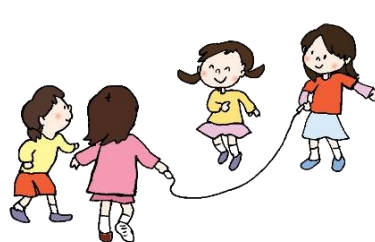
2026年がスタートしました。一年の始まりは「今年は〇〇したい!」、「〇〇な人になりたい!」等、さまざまな思いを描くとき。皆さんはどんな思いで新しい年を迎えましたか?皆さんにとって本年が健康で、みのりのある一年になりますように。保健室から今年も応援しています!!



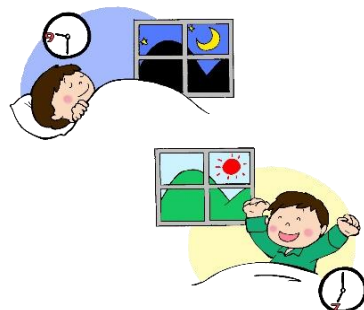
自分の健康は自分で守る!!勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだり…心も体も元気いっぱいに過ごせるように、こんなことに気をつけましょう。



1日3食 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



早ね早おきをする



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

今年はどんな1年間にしますか?自分の健康目標を考えてみましょう♪

今年は、

をがんばる!!

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



ものをパクパク食べている

なぜ冬は眠たくなりやすいの?

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、お子さま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。

- すっきりと起きられたか
- 朝食はしっかりとったか
- 頭やお腹などを痛がっていないか
- 気分が落ち込んでいないか
- その他普段と違う様子はないか

