

おうちの人とよんでね。

令和8年1月9日
高浜市立高取小学校
保健室



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しむことができましたか？また冬休みの思い出をたくさん聞かせてくださいね。今年もみなさんが笑顔いっぱい元気いっぱいの1年になりますように。基本の生活習慣を整えることから始めていきましょうね。



1月の保健目標

びょうき ま つよ からだ
病気に負けない強い体をつくろう

かぜやインフルエンザなどのウイルスは、どんな人が苦手なのだろう？下の4つを意識して生活できると、ウイルスを寄せつけない体をつくることができ、感染症にかかりにくくなるよ！



①体が温かい人

体を温めることで、免疫力は
パワーアップ！！

- ☑ 朝ごはんを毎日食べている
- ☑ 体をよく動かしている
- ☑ お風呂に入って温まっている



②よくねむる人

すいみの質がカギ！質を
高める行動って知っている？
☑ 毎日同じ時間に布団に入る
☑ ねる前にゲームやスマホはやめる



ウイルスがいやがるのはどんな人？

③手洗いを丁寧にやる人

石けんはウイルスに効果抜群！

- ☑ 外から帰ってきたとき、トイレのあと、食事の前は必ず行う
- ☑ 洗い残しがないように洗う
- 指先、爪の間、親指、指の間、手の甲、手首は要注意



④積極的に換気をする人

ウイルスを外に追い出そう！

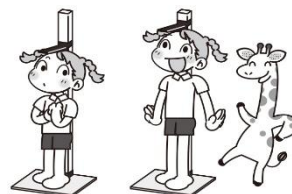
- ☑ 毎放課ごとに窓を全開にして空気を入れかえる
- ☑ 授業中は、教室の窓を対角線に開けて空気の通り道をつくらせに◎



1月の予定

身体測定は^{たいそうふく}体操服で実施します。

9月からどれだけ身長が伸びたかな？



日にち	対象学級	準備・注意事項
1/13(火)	1年生	① ^{たいそうふく} 体操服を持ってくる。 ② ^{かみ} 髪は横に結ぶ。 ^{あたま} ×頭のてっぺんで結ぶ ③ ^{はだし} 裸足になれるよう、 ^{くつした} 靴下をはいてくる。 ×タイツ
1/15(木)	2年生	
1/19(月)	6年1組、6年2組	
1/20(火)	4年1組、4年2組、6年3組	
1/21(水)	3年生	
1/22(木)	ひかり、4年3組	
1/23(金)	5年生	



身体測定後は、感染症予防の観点から、ひかり・1～4年生を対象に手洗い、5～6年生を対象に生活習慣について保健指導を実施する予定です。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなる場合があります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



ポケットハンドは危険です！！



「ポケットハンド」とは：ポケットに手を入れること



わっ！危ない！石につまづいちゃった！！

このあとどうなるかな？

手がポケットに入っていると、とっさに手が出せなくて、転んだときに歯が折れたり、頭や鼻をぶついたり大きなけがにつながります。

寒いときは手袋をして、転んだときに手を使えるようにしましょうね。

