

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。今年もみん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

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ことで、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

すいみんの質がカギ！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 手洗いを丁ねいにする人

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

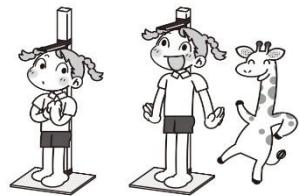
ウイルスを外に追い出そう！
毎放課ごとに窓を全開にして
空気を入れかえる
授業中は、教室の窓を対角
線に開けて空気の通り道をつ
くるとさらに◎



1月の予定

しんたいそくてい たいそうふく じっし
身体測定は**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？



ひ 日にち	たいしょうがつきゅう 対象学級	じゅんび ちゅうい 準備・注意すること
1/13(火)	1年生	① 体操服 を持ってくる。 ②髪は横に結ぶ。 × 頭のてっぺんで結ぶ
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	③裸足になれるよう、靴下をはいてくる。 × タイツ



しんたいそくてい かんせんしょよばう かんてん
身体測定のあとは、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
たいしよう せいかつしゅうかん ほけんしどう じっし よてい
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、とても大切なものです。

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りする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くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を自安に日光を意識的に浴びる
- ようにならぬ。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、頭や鼻をぶつけたりと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。

