

ほけんだより

1月



令和8年1月7日(水) NO.12 万場小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮なきもちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう！」とそれぞれ目標を決めましたか？そんな目標に向かうために必要なのは、元気なからだとこころです！保健室は、みなさんが元気に楽しく毎日を過ごせるようにサポートしていきます！本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

第3回チャレンジウィーク



19日(月)～23日(金)

今年度最後のチャレンジウィークです。第3回チャレンジウィークでは朝食の項目が追加されます。毎日朝ご飯を食べられるよう規則正しい生活を心がけましょう！。6年生は中学校への準備として、中里中のLet's try weekに挑戦します。テレビやパソコン、ゲーム、スマートフォン等メディアの使い方を見直して、読書や睡眠、家族との会話を増やしていくといいですね。



提出日

1月26日(月)

3学期のスクールカウンセラー来校日…1月16日(金)、2月17日(火)、3月13日(金)

お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、お気軽に担任または養護までご連絡ください。

おうちの方へ



アレルギー調査を配付します。

万場小では、毎年1月に全校児童を対象に食物アレルギー調査をおこなっています。9日(金)に子どもたちへ配付しますので、記入をお願いします。

調査用紙は、**1月16日(金)**までに担任へ提出してください。

健康カードの確認をお願いします。

3学期の発育測定の結果を記入し、9日(金)に配付させていただく予定です。お子さんと一緒に成長の様子を確認してください。

また、お手数をおかけしますが、保護者印を3学期の欄に押していただき、**1月16日(金)**までに担任へ提出をお願いします。



がつ ほけんもくひょう そと げんき
1月の保健目標…外で元気にあそぼう！

お正月気分からぬけ出そう★

*こんな生活していませんか？！



ゲームやテレビで
よふかし



おかしやジュースを
ダラダラと飲み食い



こたつでゴロゴロ
うんどうしきそく
運動不足

冬休み中は、室内であそぶことが多かったという人もいるかもしれませんね。寒さのきびしい毎日ですが、休み時間は校庭でたくさん体を動かして、元気にあそびましょう！！

外遊びは、体にいいことがいっぱい！

①血液の流れが良くなり、体温が上がる。

②体が適度に疲れて、夜によく眠れる。

③気分がすっきりして、ストレス解消になる。

④かぜやインフルエンザなどの、病気に打ち勝つ力が強くなる。



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

まつ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

