

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いいたします。

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けるといいですね。



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。



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
夜ふかし



おかしやジュースを
ダラダラと飲み食い

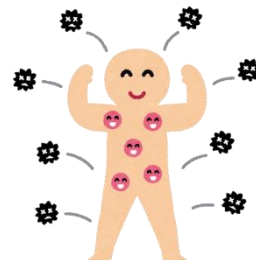


こたつでゴロゴロ
運動不足

冬休み中は、室内であそぶことが多かったという人もいられ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！！

そと からだ
《外あそびは、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。

ふゆ しあわ
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いかななくなることもあるのです。



ふゆ しあわ
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。

