

1月

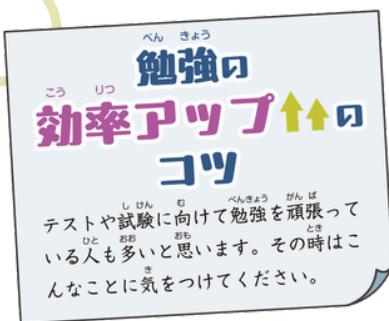
ほけんだより

令和8年 1月 22日
台東区立大正小学校
保健室

あたら とし はじ がっこうせいのかつ もど ふゆやす がんば すこ ふゆやす せいかつ
新しい年が始まりました。3学期も始まり、もう2週間がたちましたね。少しずつ冬休みの生活か
ら、学校生活のリズムに戻ってきましたか。みなさんが冬休みに頑張ってくれていたあさがおカードを
見ていると、早ね早起きがむずかしかったという意見が多かったです。すぐに生活リズムを変えていく
ことはむずかしいですが、お風呂の時間を5分早くしてみる、寝る前の準備を5分早くしてみるなど少
しづつ意識してみてください。また、高学年では運動があまりできなかったという意見も多かったです。
勉強の合間に伸びをするなど、軽いストレッチをするだけでもリラックスできるのでぜひ取り入れ
てみてください。

1月の保健目標

さむ ま 寒さに負けないからだをつくろう



ふゆ 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す。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.....



すいみん みかた 睡眠を味方につけて、
冬でも元気に過ごしましょう。

水 分 補 給
で カ ゼ 予 防
よぼう

ふゆ だっすい ちゅうい 冬のかくれ脱水に注意

