

# ほけんだより 1月

令和4年1月13日  
丹波小学校 保健室



あけましておめでとうございます！2022年がスタートしました。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝・早起き、手洗い、マスクと元気な体を作りましょう。丹波小学校のみなさんが笑顔で過ごせる年になりますように！

新しい感染者が増加し、オミクロン株による感染が拡大している地域もあります。オミクロン株に対しても、基本的な感染症対策が有効です。引き続き、手洗い・マ

スク着用・健康チェックカード・こまめな換気等、感染症対策へのご協力、よろしくお願い致します。

学校モードに  
きりかえよう！

長かった冬休みが終わり、3学期が始まりました。お休みモードのまま  
で生活していませんか？下にあるイラストと四角の中には、生活をきりか  
えるコツが書かれています。どのイラストがどの生活を切り替えるコツに  
関係しているか、線をつないでみましょう。



**起きたら朝日をあびる**  
太陽の光にはメラトニンというホルモンの分泌を止める力があります。メラトニンは、体をねむりやすくするホルモンです。  
太陽の光をあび、一日のリズムの始まりを整えましょう。

**朝ごはんを食べる**  
私たちはねている間もエネルギーを使っています。朝起きたときは、体も脳もエネルギーがたりていない状態なのです。  
一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べ、体や脳にエネルギーをおくりましょう！

**毎日おなじ時間におきる**  
起きる時間をそろえると、朝起きる準備を整えるホルモンが分泌され、自覚めがスッキリになります。  
休日も平日と同じ時間に起きられるといいですね。

**夜ふかしをしない**  
寝不足が続くと、ただけではなく、心の健康も下がってしまいます。  
毎日を健康に過ごすためにも、夜ふかしをせず、しっかりと眠るようにしましょう。

保健室からのお知らせ

今月の目標は  
きそく正しい  
生活をしよう

**\* 1月の松本先生来校日のお知らせ \***

1月20日(木) ①10:00~ ②11:00~  
③14:00~ ④15:00~ ⑤16:00~

予約をしたい場合は、養護教諭まで  
連絡をおわがいたします。

保護者の皆様へ

冬休み中のお子さんの生活はいかがでしょうか。病気やケガの様子、健康診断結果の治療状況についてお伺いします。  
別紙の「冬休み中の健康調べ」用紙にご記入の上、1月17日(月)までに提出してくださるようお願いいたします。

# 「元気が1年に1つ入る」なら、今日から「ライオン」!



まだまだ  
眠タイガー

脳と体を目覚めさせよう

太陽の光を浴びる

早く寝る習慣を  
つけタイガー



夜に眠る前に  
ストレッチをしよう

15分早く起きる

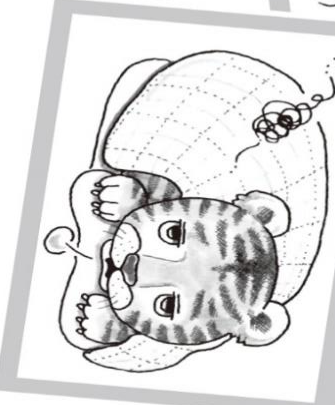


朝ごはんを  
しっかり  
食べタイガー

あわてずに早く  
時間を作ろう

晩ごはんを  
早めに済ませる

ぐっすり  
眠りタイガー



おなかの負担を  
減らそう

ぬるめのお風呂に浸かる



疲れを  
とりタイガー

寝る前の  
ストレッチ効果!

夜ふかししない

感染症に  
気をつけタイガー



体の負担を  
減らそう

ウイルスと  
力を断ち切ろう