



れいわなねんいちがつようか No.9
令和7年1月8日
みなみやましようがっこう 南山小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

みなさんにとって素敵な1年になりますように♡
今年もよろしくお願いします。

みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？
気持ちよく新年を迎えられましたか？まだまだお正月
モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしま
う……。そんな人にオススメなのは、外で体を動か
すことと、生活リズムを戻すこと。

1月9日（金）～15日（木）まで『せいかつしらべ』の取組です。体も心も
健康で元気いっぱい過ごせるように、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。



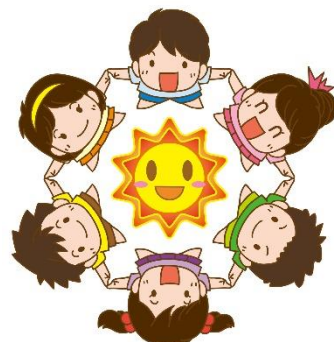
睡眠特集 なぜ冬は眠たくないやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか？実はこれ
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！！

- ☀️ 朝に太陽の光を浴びる
- ☀️ 休日でも同じ時間に起きる
- ☀️ 日中に体を動かす



睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごせるといいですね。

あさがた せいかつ 朝型の生活リズムに！！

夜遅くまで、勉強したり、ゲームをしたり、スマホを見たり
していませんか？

夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



* 免疫力ダウン・・・睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

* 定着力ダウン・・・記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、
せっかく勉強しても忘れてしまうかも。

* 集中力ダウン・・・夜更かしした翌日は、ボーっとしたり、居眠りしたり
しやすくなります。

低学年は9時までに、中学年は9時30分までに、高学年は10時までに寝るよ
うにしましょう。体も心も元気に過ごすために、早寝早起きを心掛け、朝型の生活
リズムに整えていきましょう。



2026年の健康目標を立てよう

去年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか？

1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の
健康目標を立ててみましょう。





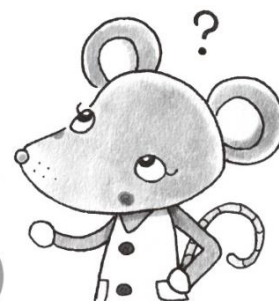
か ぜ
風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ



か ぜ しょうじょう
風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



か ぜ はや なお ほうほう
風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ



はつねつ なん ど
発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



風邪を知って /
うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
教えてもらおう。

れいきゃく き
冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



か ぜ
風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



か ぜ ぐすり
風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ



か ぜ
風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ



かん き
換気って

どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも
5分くらいは窓を開けて
きれいな空気に入れ替えよう



か ぜ よ ぼう ほう
風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！