



れいわななねんいちがつようか
令和7年1月8日 No.9
みみやましょがっこう ほけんしつ
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ひします。

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るか?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に過ごせるように、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。



すいみんとくしゅう 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

睡眠を味方に付けて、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！！

よるおそ 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??

よるがたせいかつ 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。

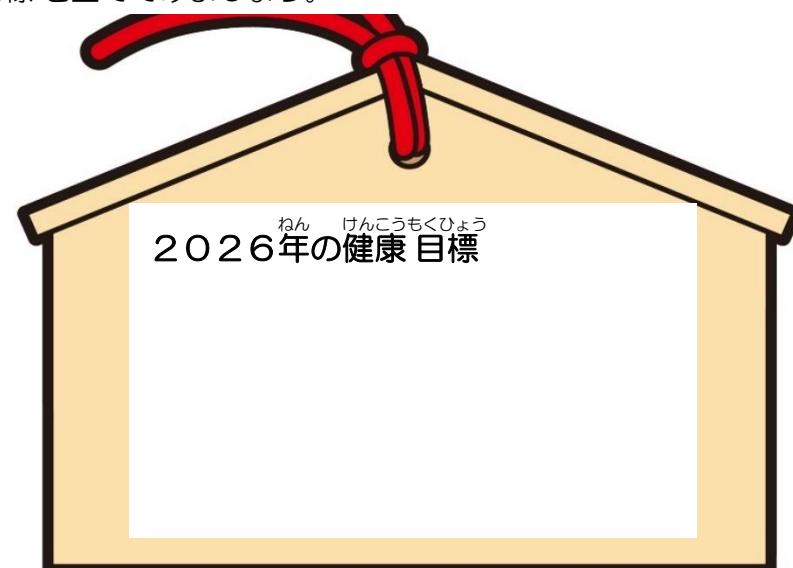
ていがくねん 低学年は9時までに、ちゅうがくねん 中学年は9時30分までに、こうがくねん 高学年は10時までに寝るよ
うにしましょう。体も心も元気に過ごすために、早寝早起きを心掛け、朝型の生活
リズムに整えていきましょう。

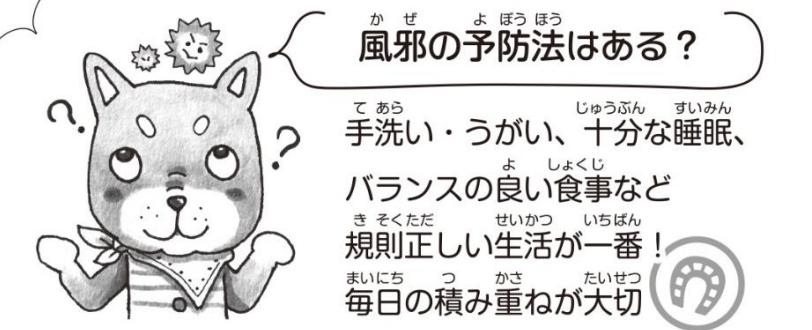
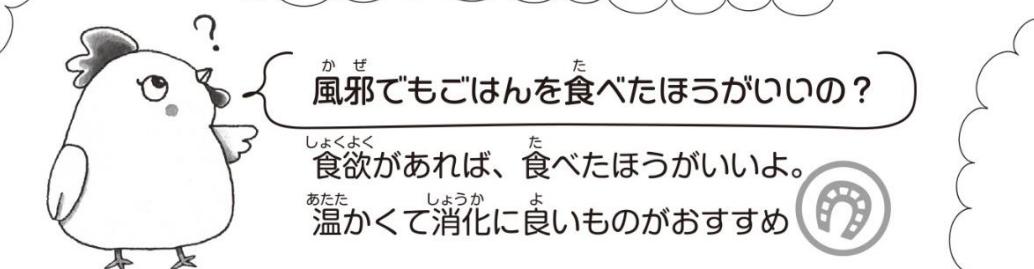
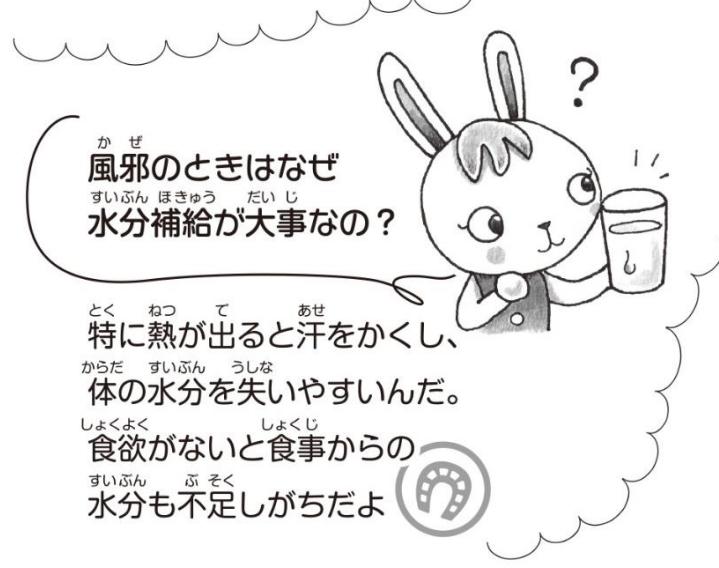
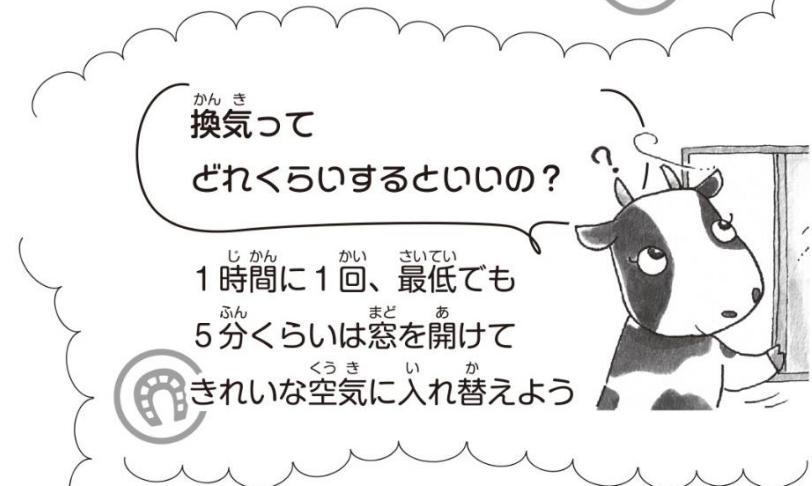
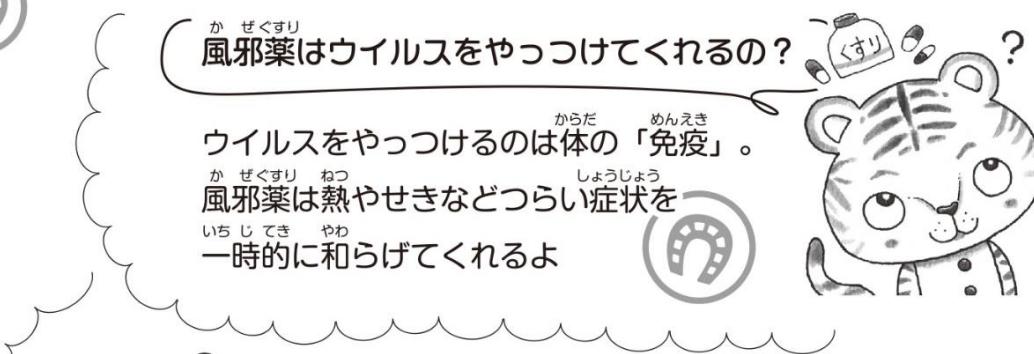
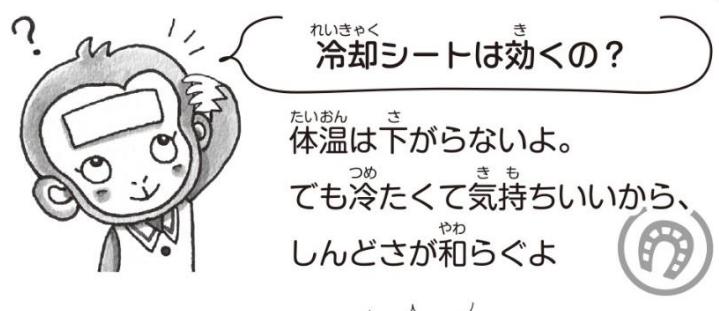
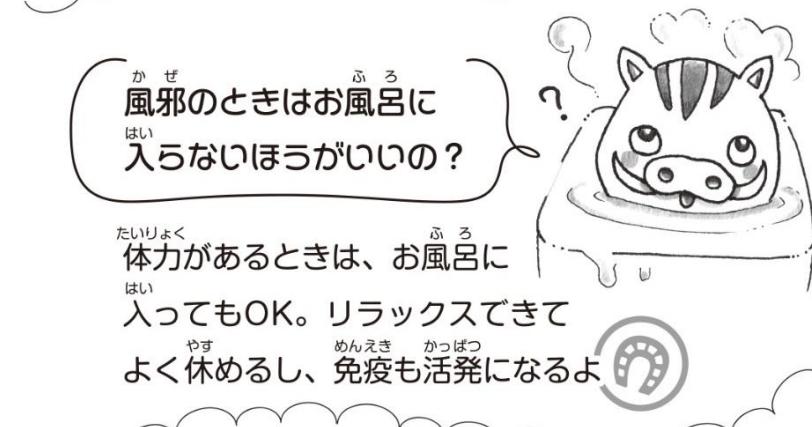
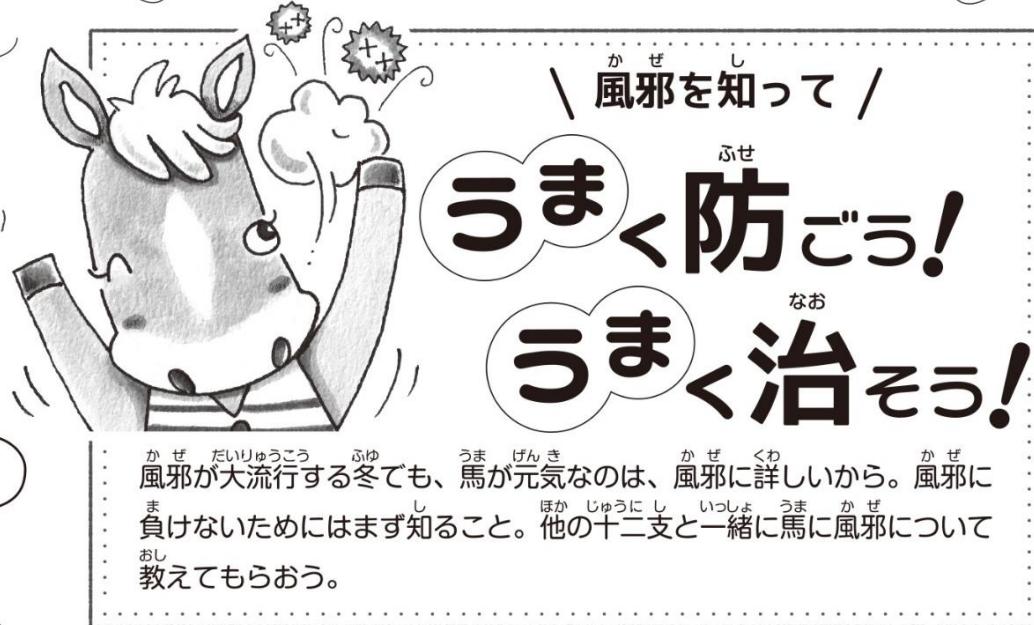
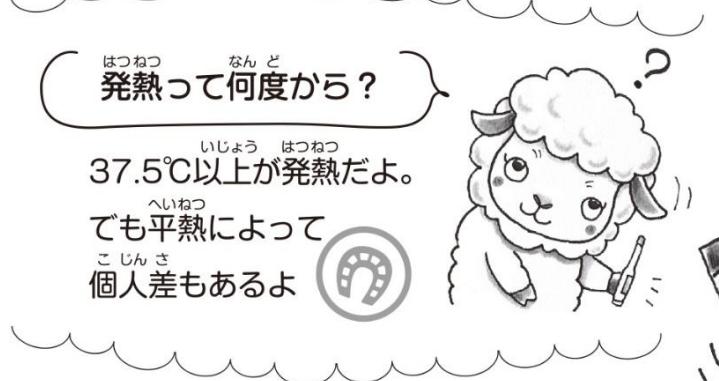
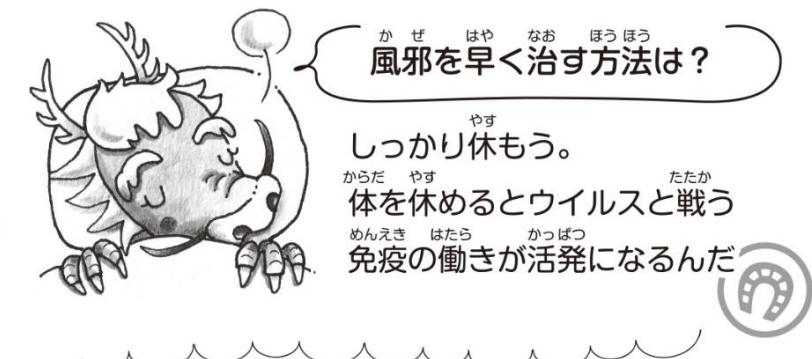
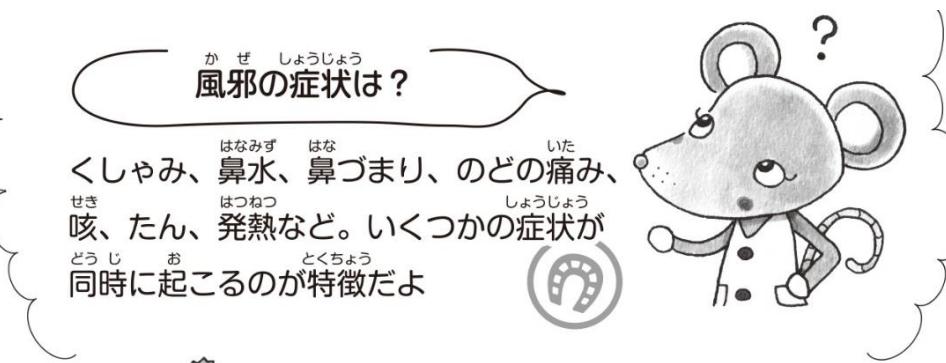
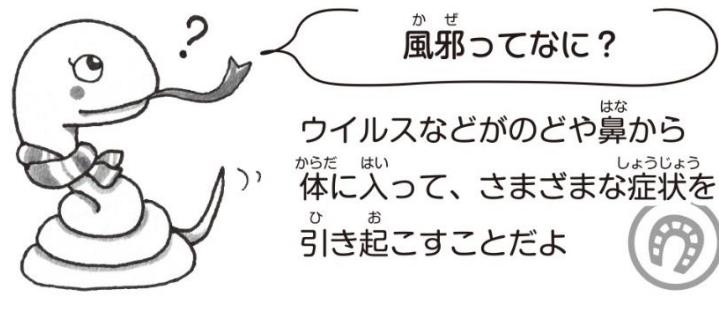


ねん けんこうもくひょう た 2026年の健康目標を立てよう

さくねん 昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか?

ねんかん 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
けんこうもくひょう 健康目標を立ててみましょう。





かぜに詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！