



令和8年1月 古和釜小学校 保健室

明けましておめでとうございます。楽しい冬休みが終わりましたが、みなさんの生活リズムは乱れていませんか？湯船に浸かったり、スマホ・ゲームなどのメディアに触れる時間を減らしたりして、徐々に規則正しい生活リズムに戻していきましょう。日の出も遅く、まだまだ厳しい寒さが続きますが、朝ご飯を食べて、元気に学校に登校してきてくださいね。

## 〈今年度最後の身体測定を行います〉

1月は、クリスマスにお正月と美味しいものを食べた後なので、体重が増えている人が多いです（大人もです😊）。体重が増えすぎたな…と思った人は、外で遊ぶ時間を増やしてみてください。体の成長について心配なことがあれば、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。

### について 日程

・1月15日(木)午前中 1・2・3年生・5組  
・1月16日(金)午前中 4・5・6年生

### 注意

・髪の長い人は、低い位置で結んできましょう。  
・体操服を忘れないようにしましょう。



## 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もなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

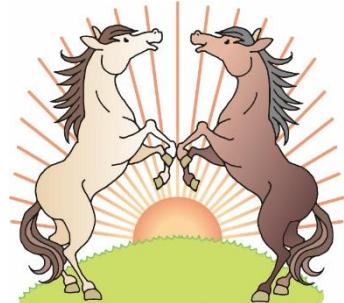
冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

### 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
- ようにならせてください。
- メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、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。

# 2026年は午年

馬は、力強く駆け抜ける姿から、新しい1年を勢いよく切り開く「活力」や「飛躍」、「前進」の象徴とされています。みなさんにとって飛躍の年となるよう、元気に駆け抜けましょう。



### 〈保護者の皆様へ〉

平素より学校活動にご協力いただきありがとうございます。

- 船橋市内では、引き続きインフルエンザが流行しています。学校では、クラスに発熱者が多い場合や本人に風邪症状がある場合など、マスクを着用させる場合がありますのでご理解をお願いいたします。また風邪症状がある場合は、マスクの着用を声掛けしていただけますと幸いです。
- インフルエンザに感染した場合は、Forms の欠席連絡もしくは電話にて連絡をお願いいたします。また流行状況を把握するため、出席停止期間及びA型かB型の検査結果がわかりましたら、学校までお知らせください。

