



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。

### 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

- ・髪の毛の長い人は、低い位置で結んでみましょう。
- ・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にもなる、とても大切なもの。

### 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すか？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いかなくなる場合があります。



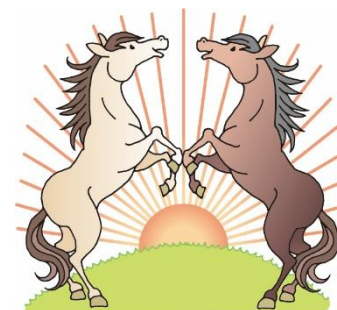
### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- ・1日30分を目安に日光を意識的に浴びよう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、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。



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

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

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

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う。

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

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

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

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

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

風邪に詳しくなると、馬みたいにこの冬をババァに過ごそう！



### 〈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くと幸いです。
- ・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。

