

ほけんだより

R7. 1月 No.9 太白台小学校保健室

1月おけんもくひょう 感染症を予防しよう

令和7年が始まりました。昨年は病気やけがをせず過ごせましたか。1年間健康に過ごせたかどうかを振り返って、新しい1年を健康に過ごすための目標を考えてみましょう。心もからだも健康に過ごせるように、きそく正しい生活をこころがけましょう。

インフルエンザなどの感染症も、引き続き流行しています。手洗い・うがいなど感染症対策もおこなっていきましょう。



まいにちおなじじかんに おきる
毎日同じ時間に起きる



おきたらおひさまのひかりをあびる
起きたらおひさまの光をあびる



はや早くねる
早くねる



あさ朝ごはんをたべる
朝ごはんを食べる



うんどう運動する
運動する

2025年
へびとし
巳年
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



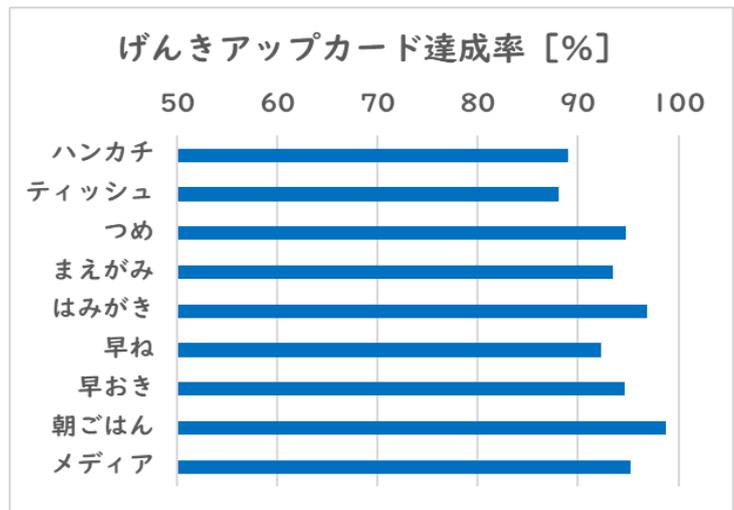
3学期もげんきアップカードに取り組みます

3学期も毎週火曜日にげんきアップカードを使って、生活リズムや清潔をチェックします。2学期のげんきアップカードでは、どの項目も○が付いている人がたくさんいました。しかし、「ハンカチ・ティッシュ」をずっと持ってこない人や、「早ね」「メディア」の目標時間をなかなか達成できない人もいました。2学期のカードを振り返って、3学期は自分が達成できなかったことを意識して取り組みましょう。

〈げんきアップカードのチェック項目〉

せいけつ	せいかつ
○ハンカチ	・早ね
○ティッシュ	・早おき
○つめ	・朝ごはん
○まえがみ	・メディアの時間
○はみがき	

〈2学期げんきアップカードの達成状況〉



○おきる時間・ねる時間の注意

すいみん時間を9~10時間（最低でも8時間）とれるように、習い事などの時間も考えながら時間を決めましょう。

○メディアの時間の注意

すいみんや学習の時間がしっかりとれるように時間を決めましょう。ゲームや動画を見る時間の代わりに時間の過ごし方を考えておきましょう。

ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服や、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。