

# ほけんだより 1月

おおさかしりつしおくさたてばしやうがっこう ほけんしつ  
 大阪市立塩草立葉小学校 保健室

こんげつ ほけん もくひよう  
**今月の保健目標**  
 しせい き  
**姿勢に気を**  
 っ  
**付けよう**

みなさん、あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？ゆっくり家で過ごした人、外に出てたくさん遊んだ人、いろいろあると思います。

1月から2月にかけてさらに寒さが強まる季節です。感染症予防はまだまだ大切です。冬休みで生活リズムが崩れた人も多いと思いますが、もう一度生活リズムを整えて感染症に負けないようにしましょう。

2026年もみなさんにとってよりよい1年となりますように。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## ～ 1月の保健行事 ～

がつじゅうよっか すい 1月14日(水) : 6年 発育測定	ねん はついくそくてい 6年 発育測定	にち げつ 19日(月) : 3年 発育測定	ねん はついくそくてい 3年 発育測定
にち もく 15日(木) : 5年 発育測定	ねん はついくそくてい 5年 発育測定	はつ か か 20日(火) : 2年 発育測定	ねん はついくそくてい 2年 発育測定
にち きん 16日(金) : 4年 発育測定	ねん はついくそくてい 4年 発育測定	にち すい 21日(水) : 1年 発育測定	ねん はついくそくてい 1年 発育測定

## なぜ冬は「眠た」**なりやすいの？**

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる白が増えていますか。実はこれは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……

- 朝に日の光を浴びる
- 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、冬でも元気に過ごしましょう。



## < きちんと眠れていますか…? >

冬は寒さや冬休みの影響で生活リズムが乱れやすくなります。

夜になっても眠くないからと、SNSやゲームをして夜更かししていませんか？ それではきちんとした睡眠時間がとれません。

横にもある通り、冬でもしっかり眠るためには、朝起きたら日の光を浴びること、休日でも同じ時間に起きることが大切です。また、日中に体をしっかり動かすことで、夜に自然と眠りやすくなります。

眠たくなくても、目を閉じて横になるだけで自然と眠れることもありますよ。自分が思っているよりも体は疲れています。

1月の発育測定では、睡眠の大切さについてお話する予定です。睡眠のことについて学び、もう一度自分の睡眠について振り返る機会になればと思っています。お楽しみに！

**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。

**風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？**  
体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ。

**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。

**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き、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。

**風邪の予防方法は？**  
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、驚かたにこの冬をバカフルに過ごそう！

冬休み明けも、インフルエンザやコロナウイルス、**感染性胃腸炎(ノロウイルス)**など、引き続き感染症流行が考えられます。おうちの方には、毎朝登校前にお子さんの健康観察を行っていただくようお願いいたします。発熱や体調不良などがみられるときは、無理をして登校させず、ご自宅で休養していただくことが大切です。

上記の下線が引かれている感染症については、出席停止となる感染症です。症状がある場合には、早めに医療機関を受診されることをお勧めします。また、医療機関を受診され、医師により診断を受けた場合には、学校までお知らせください。また、出席停止期間中は、お子さんが解熱し元気であっても、周囲の感染予防の観点から、しっかり休むようお願いいたします。

発熱・体調不良等での早退やけがでの病院受診等、緊急時に学校から連絡することがあります。連絡が取れる連絡先のご提供と、連絡先を変更された場合は、必ず学校までお知らせください。集団感染予防にご協力をお願いします。

**学校生活や部活動、人間関係、進路のことなど**

**弱音を吐くのは恥ずかしい？**  
そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

**言いたいことがまとまらない**  
それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。

## < ちょっと話してみませんか? >

心や体のことで困った時や、モヤモヤした気持ちがあるときは、ひとりでは頑張りなくて大丈夫です。お家の人や先生、友達など、話しやすい周りの人に話してみてください。話すことは勇気がいるかもしれませんが、話してみると、心が少し軽くなるかもしれません。

話すことは弱いわけではなく、元気になるための大切な一歩です。嬉しかったことも、悩んだことも、どんなことでも話してください。「ちょっと聞いてほしいな」そんな気持ちを大事にしてくださいね。保健室でもいつでも待っています。いつでも声を掛けてください。