

# ほけんだより



令和8（2026）年1月号

おおさかしりつきたつみしょうがっこう  
大阪市立北 巽 小学校

ほけんしつ  
保健室

あ 明けておめでとうございます！1月は初もうで、初夢、初売り、書き初め…年の  
はじ 初めは「初」づくしで、いつもと同じことをするのでも新鮮な気持ちになりますね。

ねん 1年の目標を立てるのにもよい時期です。あなたは、今年をどんな1年にしたいで  
すか？みなさんが笑顔と元気いっぱいの1年になるとよいですね。



## げんき しゅうかん 元気モリモリ週間

がつ にち げつ にち きん  
1月26日(月)～30日(金)



3学期の元気モリモリ週間がもうすぐ始まります！1・2年生は9時  
まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までに寝るように  
して、3学期は2学期よりもよい結果となるようにがんばりましょう！



### ★★「すいみん」の役割★★

- ☆体の疲れをとる
- ☆覚えたことを整理・定着させる
- ☆成長ホルモンの分泌をうながす
- ☆心を落ち着かせる
- ☆病気から体を守る力を高める

人間は、昼間に活動して夜にねむるという生体リズムがあります。そのため、す  
いみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまう。毎日しっか  
りとねむるためには、規則正しい生活を送り、決まった時間にねむりにつくことが  
大切です。

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手  
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク  
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつ  
て体力をつけるのも大事。

### 保護者の方へ

体調の悪い時は無理をせず、しっかり休養させてください

「朝、しんどかったけど熱が高くなかったから学校に来た」「昨日の休みの日に熱があった・  
体調が悪かった」などで保健室に来室後、熱が高かったり、熱は高くないが休養しても教室  
（授業）に戻れなかったりして、早退をする児童が増えています。

熱が高なくても保健室で30分から1時間休んだにもかかわらず教室  
（授業）に戻れない場合はお迎えをお願いしています。体調が悪い時は  
無理をさせず、場合によっては休ませてご家庭で体調を見ていただければ  
と思います。



ぐっすり眠れる /

## 質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事  
をすませる



ぬるめのお風呂にゆっ  
くりつかって疲れをとる



自分にあった布団やま  
くらをつかう



昼間、適度な運動をし  
ておく