

（きけい）より

あ
明けまし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。
1年の目標を立てるのもよい時期です。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。

令和8（2026）年1月号

おおさかしりつきたたつみしょうがっこ
大阪市立北巽小学校

ほけんしつ
保健室



げんき 元気モリモリ週間



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、眞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います。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。

じぶん
自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと
外から帰ったら石けんで手
あらへやかんき
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんじょうりゅうこうじ
感染症の流行時にはマスク
ひとごとき
をして、人混みは避ける。



えいようすいみん
栄養や睡眠をしっかりとつ
たいりょく
て体力をつけるのも大事。

ほごしゃ 保護者の方へ

たいちょう わるとき むり 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

あさ
「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。
たいちょう
わる
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
じゅぎょう
もど
(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。
ねつ
熱が高くなくても保健室で30分から1時間休んだにもかかわらず教室
じゅぎょう
もど
(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
むり
無理をせず、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
おも
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



ねむる3時間前には食事
をすませる



ぬるめのお風呂にゆつ
くりつかって疲れをとる



じぶん
自分にあった布団やま
くらをつかう



ひるま
昼間、適度な運動をし
ておく