

ほけんだより1月

秦野市立広畑小学校
保健室
令和8（2026）年
1月号

明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが心身共に健やかに生き生きと学校生活が送れるように支援していきたいと思ひます。どうぞ、宜しくお願い致します。

まだまだ寒さは厳しいですが、心と目を留めると梅の花の蕾が膨らんでいることに気づき、春もすぐそこまで来ていると感じる季節になりました。

インフルエンザをはじめ様々な感染症が流行する中、感染対策に気を遣いながらの冬休みになったのではないのでしょうか。それでも子どもたちは、休み中の様子を嬉しそうに話してくれ、その表情から大きなケガや病気もなく充実した時間を過ごせたことが伺えます。

さて、いよいよ最後の学期となりましたが各学年それぞれまとめの時期に入っていきます。特に6年生は、卒業に向けて色々な意味で一人ひとりが自分の目標達成のためにギアをあげて取り組むことと思ひます。下級生達は、そんな6年生の姿を見て学ぶことがきっとたくさんあるでしょう。

これまで以上にご家庭でも健康管理に留意していただき、お子様の様子がいつもと違うと感じた際は、早めの対応をしていただきますよう宜しくお願いします。



自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



感染症予防の3原則



うがい
手洗い
マスク
咳エチケット



感染源の除去

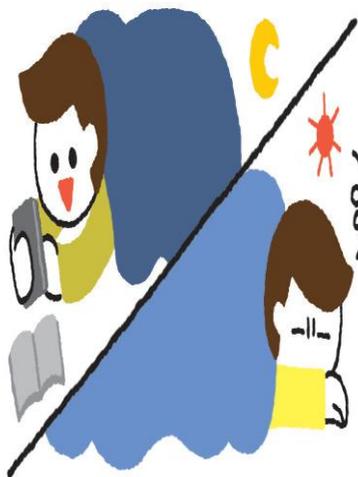


☆冬休み明けあるあるを直そう☆

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？

『冬休み明けあるある』から早く抜け出だして、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

～ 夜遅くまで起きている／朝なかなか起きられない～



夜更かしの習慣が身につけていませんか？

夜遅くまで起きていると、次の日の朝は、眠くてなかなか起きられません。早く寝て、十分な睡眠時間をとることでスッキリと起きることができます。

育ち盛りの小学生は、十分な睡眠時間を確保することで健やかな発育・発達を促します。また、夜の9時から夜中の2時の時間帯が、最も成長ホルモンが分泌すると言われていています。睡眠の質を意識し眠りやすい環境を工夫することも大切です。

～ 運動不足でからだが重い～



冬休み中にすっかり習慣になった、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？

からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満防止になります。そして適度な運動は、ストレス発散にもなります。

また、心地よい疲れから、寝つきが良くなり、良質な睡眠を確保することができます。

頭とからだのスイッチを切り替える意識で生活リズムを整え、日中は元気にからだを動かしましょう。