

# ほけんたより 1月

令和8年1月7日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

あけましておめでとうございます。今年は午年。躍動感あふれる午のように夢や希望をいっぱい乗せて、一年を健康でエネルギーに過ごしましょう。

新しい一年が始まるにあたって、健康に過ごすための目標を何か考えてみませんか。「夜は9時までに寝る」「毎日体を動かす」「電子機器を見ない日を作る」などはいかがですか。目標をノートに書きだしたり、ポスターにして貼ったりするのもいいですね。



## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が増えると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



なぜ冬は眠たくなりやすい?

冬になって「なんだか眠いなあと感じる日が増えていませんか。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ます。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き出す「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、昼間に眠気を感ぜやすくなるのです。

《冬もしっかり寝るコツ》

- \* 朝に陽の光を浴びる
- \* 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。

## 低温やけどに気をつけて! カイロは正しく使おう

寒い日に「温活」をして暖かい暖房器具を使用するとぬくぬくとして気持ちがいいですね。下の3人の中で、カイロを正しく使っていない人を探しましょう。



こたえ・・・AさんとCさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ている時に使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方をしましょう。

## 保護者の方へ

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された際は、必ず学校へ連絡してください。そして、医師の許可が出るまでお休みしてください。その場合は、欠席扱いにはなりません。登校される際は、以下の書類をご提出ください。医療機関で書いてもらう必要はありません。  
\*インフルエンザによる欠席期間の報告書又は新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書  
\*インフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症で受診したことを確認できる書類(お薬説明書、診療明細書、検査結果など。コピー可)  
報告書はホームページからダウンロードできます。出席停止日数は報告書を参考にしてください。上記以外の感染症で出席停止の際は、医師が記入した「登校証明書」が必要となります。

