

# ほけんだより 1月



令和8年1月9日  
大田立梅田小学校  
校長 中村 一裕  
養護教諭 岡部・満永

冬休み明けの学校生活が始まりました。これからますます寒さが厳しくなり、風邪・インフルエンザや胃腸炎などの感染症にかかりやすい時期になります。手洗い・早寝早起き朝ごはんを心がけて2026年を元気に過ごしていきましょう！

## ● 1月の保健行事

月	火	水	木	金
12日	13日	14日	15日	16日
	発育測定（6年）	発育測定（5年）	発育測定（4年）	発育測定（3年）
19日	20日	21日	22日	23日
発育測定（2年）	発育測定（1年）			

## ● けんこうカード押印・提出のお願いです

1月に発育測定を行います。実施後は、結果を「けんこうカード」にて配布させていただきますので、ご確認をお願いします。併せて、右ページの保護者印欄にご捺印またはサインをいただき、担任まで提出をお願いします。

学年	月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2
	身長 (cm)	123.4				134.5				140.0	
1	体重 (kg)	23.4				28.5				33.4	
	保護者印										

じぶん かんせんしようたいさく つづ  
自分にできる感染症対策をしつかりと繰り返す



せっけんをつけて、

15秒よりも長く手を洗おう！



ひと おお い  
人が多いところに行くときは、

マスクをつけよう！



しょくじ うんどう  
バランスよい食事、運動で

からだ めんえきりょく たか  
体の免疫力を高めよう！

# 体内時計をリセットしよう！

## 【体内時計ってなんだろう？】

・夜になると眠くなる　・朝になると目が覚める

からだ いちにち 体の一日のリズムを調整しているのが、「体内時計」です。

体内時計は、睡眠だけではなく、体温の調整や食事の消化にも関わる大切な働きをしています。



## 【体内時計がずれる習慣】

体内時計は、生活習慣や光の影響を受けやすく、時計がずれてしまうことがあります。

あなたはあてはまる？ 体内時計がずれるのはこんな時

□夜更かし



□毎日違う時間に起きる



□朝ごはんを食べない



## 【体内時計がずれるとどうなるの？】

体内時計がずれると、・イライラ、やる気が出ない（心の不調）



・頭痛、だるい（体の不調）など不調がでやすくなります。

## 【やってみよう！3つのポイントで体内時計をリセット】

ずれてしまった体内時計はリセットすることができます。毎日心がけてみましょう！

### ポイント①

朝日をあびよう

朝起きたらカーテンを開けよう！くもりでも効果があるよ



### ポイント②

決まった時間に

はやね はやお 早寝・早起きをしよう



### ポイント③

朝ごはんを食べよう

エネルギーで脳と体が目覚めるよ

