

ほけんだよい

じゅうしやませいふしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小 学校 保健室
がつこのかごう
1月9日号

しんねん けんこう こころ からだ たいせつ
新年！健康な心と体が大切です！

2024年になりました。今年もどうぞよろしくお願ひします。
さて、みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を
達成するにもこつこつと努力を積み重ねることが大切です。
そのためにも、常に心と体が健康である
ことが大切です。
今年1年、けがや病気に気を付けて過ご
していきましょう。



保健目標
かぜの予防をしよう

安全目標
地震や火災から身を守ろう



どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ぎ方次第で、早く治せますよ！



インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

まだまだ、
インフルエンザに注意が必要です！
気を付けていきましょう！

<1月の保健行事>

1 / 10 (水) 10歳 発達測定 1・2・3・6年
1 / 11 (木) 11歳 発達測定 5年
1 / 12 (金) 12歳 発達測定 4年

まいにち すいみん じゅうぶん 毎日の睡眠は十分とれていますか？

こころ つか とき すいみん たいせつ
心が疲れている時は・・・「睡眠」がとても大切です！！



こころ つか ほか たいせつ
心の疲れをとるためにその他にも大切なことは・・・

ひと はなし
・人に話をする



きぶん かん
・気分転換する



わら
・たくさん笑う



すいみん

ひと いっしょ
＼おうちの人と一緒に／

ぐっすり睡眠のためのチェックシート

すいみん つか からだ げん き たいせつ じかん ね ぶか すいみん はい
睡眠は、疲れがとれて体もここも元気になる大切な時間です。寝つくとすぐに深い睡眠に入り、
せいちょう かつぱつ で せいちょう ほね きんにく はったつ めんえきりよく からだ
成長ホルモンが活発に出ます。成長ホルモンは、骨や筋肉が発達する、免疫力（ウイルスから体を
まも ちから たか やくわり すいみん き おく ていやく しゅうちゅうりよく
守る力）を高める役割などがあります。さらに、ぐっすり睡眠は、記憶の定着や集中力アップ
にもつながります。1日の生活をふり返り、ぐっすり睡眠のためにトライできることを考えてみよう！

さいきん しゅうかん せいかつ おち だ した こうもく ひと いっしょ
最近1週間の生活を思い出して、下の10項目をおうちの人と一緒にチェックしてみよう！

【毎日：◎、週5～6日：○、週に4日以下：△でチェックしてください。】



じぶん
自分の
チェック



ひと
おうちの人の
チェック

あさ 朝	☐	(1) 決まった時刻に起きている	☐
たいないどけい 体内時計を スイッチ オン！	☐	(2) カーテンを開けて、朝の日光を浴びている	☐
	☐	(3) 朝食を食べている	☐
ひる ゆう 昼～夕	☐	(4) 1日合計して1時間以上、体を動かしている	☐
ひる よる 昼と夜の メリハリを つけよう！	☐	(5) 長い昼寝・夕方の仮眠をしていない →30分以上の昼寝や夕方以降の仮眠は、夜にぐっすり睡眠ができなくなります。	☐
	☐	(6) カフェインを夕方以降とっていない	☐
よる 夜	☐	(7) 寝る1～2時間前に入浴している →体温が下がることで眠くなります。寝る前に体温を上げすぎないようにしよう。	☐
ぐっすり睡眠 じゅんひ の準備を しよう！	☐	(8) 寝る前に激しい運動をしていない	☐
	☐	(9) 寝る前に夜食を食べていない →寝るときに胃腸が活発に動いていると、ぐっすり睡眠ができません。	☐
	☐	(10) 寝る1時間前からデジタル機器の画面を見ていない →寝る前の強い光は、寝つきがわるくなります。	☐

