

# ほけんだより 1月

南大東小中

2026.1

No.9

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう



**あけましておめでとうございます。**

新しい年が始まりました。みなさんは、今年の目標を決めましたか？今年1年たくさんの事にチャレンジするためには、体も心も健康であることが大切です。

これからの季節は、特にいろいろな感染症が流行する時期です。手洗い・うがいなどの感染予防を心がけましょう。

## 「冬休みモード」から切りかえ！

昼間眠くなる人は  
夜の過ごし方を見直そう

冬休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして生活リズムがくずれてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活習慣にもどしましょう。くずれてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなってしまいます。冬休みモードから早めに切りかえましょう！



**早く寝る！**



『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンになっていませんか？まずは夜ふかしをやめて、早く寝ましょう。

**朝食をとる！**

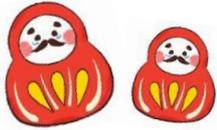


朝からだるい人に多いのは『朝食ぬき』です。朝食をおいしく食べるためには、早く起きましょう。

**からだを動かす！**



昼間に体を動かしましょう。体育・外遊び・部活・家のお手伝いなど、動いた分、からだの休みを必要とするので、夜は自然に眠くなります。



# 笑う門には福来たる



## ★免疫力を高める

免疫細胞であるナチュラルキラー細胞を活性化させ、病気の抵抗力を高めます。

## ★ストレス軽減

身体をリラックスさせる副交感神経の働きを活性化し、リラックス状態にします。

## ★脳の活性化

記憶を司る海馬が活性化され、記憶力や集中力向上につながります。

「笑う門には福来たる」ということわざを知っていますか？このことわざのとおり、笑いは私たちにたくさんの福をもたらしてくれます。笑うと、脳から「セロトニン」というホルモンが分泌されます。このセロトニンが分泌されると体や心にいい影響を与えてくれます。



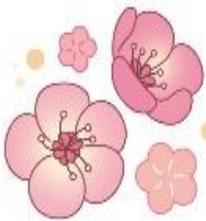
### 笑顔で話す

家族や友人などと楽しくおしゃべりをしていると、自然に笑顔になります。



### 笑う機会をつくる

コントや漫才、コメディ映画を見るなど、意識的に笑う機会をつくる。



笑う気にならないときは作り笑い  
笑う気になれないときは、口角を上げて笑顔の表情をするだけでも、脳は笑っていると錯覚するそうです。



## 朝型にチェンジ 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



**！ 免疫カダウン**  
睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

**！ 定着カダウン**  
記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

**！ 集中カダウン**  
夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型生活リズムに整えていきましょう。



保護者の方へ

寒くなり、インフルエンザなどの感染症が流行する時期です。本校でも、今週に入り、発熱や体調不良でのお休みが増えてきています。咳やくしゃみ等の症状がある場合は、マスクの着用など「咳エチケット」にご協力をお願いします。あわせて、ご家庭におきましても手洗いうがいの励行と体調管理をお願いいたします。

気になることやわからないことがありましたらお気軽に保健室までお問い合わせ下さい。