

はけんだより1月

令和8年1月8日
江戸川区立鹿骨松本小学校

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



早寝早起き

冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい年になると新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇を頑張ろう！」と目標を決めた人もいるのではないでしょうか。一年の計は元旦にあり！というように、毎日の生活の目標を立てて、今年一年を健康に過ごせるようにしましょう。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

1月13日(火)~18日(日)は生活リズム週間です。学校が始まり、生活リズムも「お正月モード」から「学校モード」に切り替えることが大切です。保護者の方と目標を決めて毎日意識することで少しずつ生活リズムが「学校モード」に切り替わっていきます。これまでの生活リズムチェックも振り返りながら、生活リズムで特に意識するところを見つけてみてください。



自分の健康は自分で守る！

手洗い、うがいをしっかりとして、冬に流行する
感染症から自分の体を守れるようにしましょう。



かんせんしょう
感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



はな
のどや鼻にしのびよる。体のガードが弱って
いるとスキをついてくる！ 休んであたたか
くしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしょう
感染症

シン・コロナー

しんがた
【新型コロナウイルス】



はつねつ
発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわ
いた
かた
れ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気など
の対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆☆～★★★★★☆

じょうきょう
状況
つよ
強さ
ゆだん
油断しない！

かんせんしょう
感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



こうねつ
高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が
つよ
なかま
強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手
あら
りよくあ
洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★★☆

がつきゅうへいさ
などると学級閉鎖のピンチ、対策を！

ふゆ
ひ
たいさく

冬の冷え対策のキーワードは「3つの首」！

3つの首とは、「首」、「手首」、「足首」のことです。3つの首には、体中をめぐる血管が
とお
とお
通っているため、温めると体の内側からポカポカして、風邪をひきにくい体になります。

首を温める

くび
首は太い血管が通っているため、
ふと
ひ
冷えると体全体が寒く感じやすい
ばしょ
場所です。マフラーやハイネックの
ふく
ほおん
服で保温しましょう。



足首を温める

あしくび
足首が冷えると全身の血流が
わる
悪くなりやすいです。厚手の靴下
やタイツをはいたり、ふくらはぎ
あたた
こうかてき
を温めたりすると効果的です。

手首を温める

てくび
手首は皮膚が薄く、冷えやすい
ぶい
てくび
部位です。手首より少し長いくら
てぶくろ
あたた
いの手袋を着けると温かいです。

