

# ほけんだより



ねん

令和8年1月発行

堺市立市小学校 保健室

## 2026年のスタートです

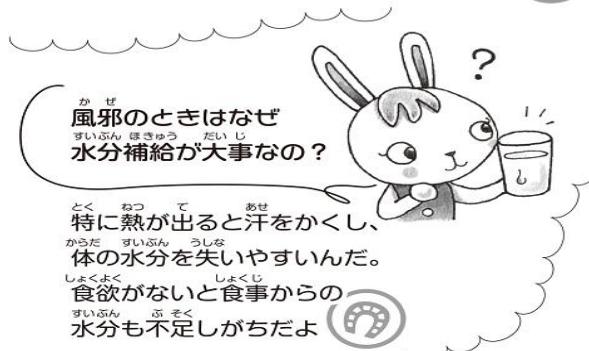
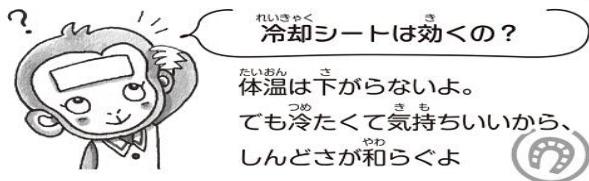
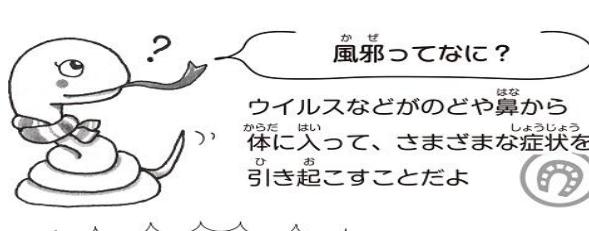
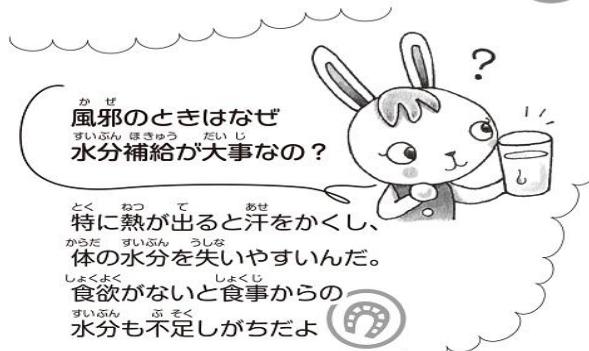
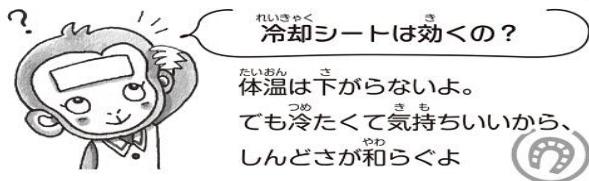
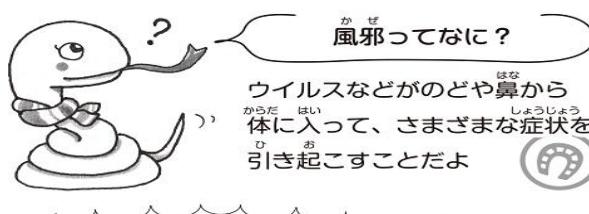
あたら いちねん はじ 新しい一年が始まりました。今年はうま年です。  
 うまのスタートにふさわしく、子ども達が元気に、そして勢いよく毎日をすごせるように、健康面からしっかり支えていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
 みなさん、新しい一年を健康にすごしましょう！



## あさけんこうかんさつ ねが 朝の健康観察をお願いします



ぜんこくてき かんせんしょう りゅうこう  
 全国的に感染症が流行しています。  
 かおいろ わる しょくよく  
 顔色は悪くないか、食欲はあるかなど、  
 とうこうまえ かてい あさ けんこうかんさつ ねが  
 登校前にご家庭で朝の健康観察をお願い  
 ようす ちが とき むり  
 します。いつもと様子が違う時は、無理  
 かてい きゅうよう  
 をさせずに、ご家庭で休養してください。



しん がっ き

# 新学期がはじまりました!



まいにち おなじ じかん お

おあさひ



はや



あさ た



うんどう

生活を見直して

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。  
このような良いうんちを出すには、腸内の環境  
を整えて、活発に働いてもらう必要があります。  
そのため大切なのが規則正しい生活です。

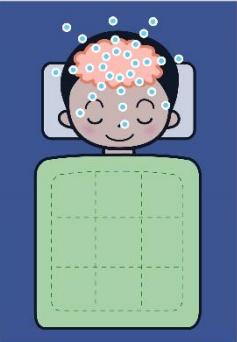
良い  
うん  
ち

もし良いうんちが出ていなかったら、生活  
が乱れているかもしれません。

良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする

自分の1日を振り返ってみましょう。



## ねる子は育つ！これホント！

成長に欠かせない「成長ホルモン」は、ひるまよりも夜ねている間にたくさん分泌されます。特に深い眠り（ノンレム睡眠）の時に、分泌されます。睡眠時間が短かったり、途中で眠りがさまたげられると、ホルモンの分泌が少なくなってしまいます。発達途中の子どもの時期は、大人より長い睡眠時間が必要です。睡眠不足は成長のさまたげになるだけではなく、体調不良や、イライラの原因になります。体と心の健康のためにも、しっかり眠りましょう。

「早い時間には、なかなかねつけない…」そんな人のために「ぐっすり眠るコツ」を教えます！ 眠るのに関係ないように思える生活が、快適な眠りをつくるのに大事なのです。



### ＜ひるまのコツ＞

- ・朝、目が覚めたらカーテンを開け、朝日をあびる
- ・朝ごはんを食べる
- ・ひるまは外で遊ぶ
- ・宿題は、帰ったら早めにすませる



### ＜夜のコツ＞

- ・夜ごはんは、ねる3時間前までに食べる
- ・夜にカフェインを取らないようにする
- ・テレビ・スマホ・パソコン・ゲームは、ねる2時間前まで
- ・お風呂はねる直前にならないように入り、ぬるめのお湯につかる
- ・ねる30分前には、部屋を少し暗くする
- ・ねる前に「おやすみなさい」を言う



☆体内時計を整え、ひるまにしっかり活動し、夜はリラックスしておくとねつきやすく、気持ちよく、ぐっすり眠ることができます。