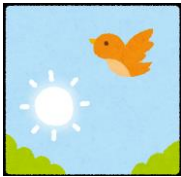


# ほけんだより 2月

令和8年2月

堺市立金岡南小学校 保健室

2月5日は「笑顔の日」です。2(ニ)と5(コ)で「ニコニコ」といつも笑顔でいることを心がけようという日です。笑顔でいると、幸せホルモンが出てストレスが減ったり、ウイルスに負けないための免疫力がアップしたりします。みんなの素敵な笑顔を見せてくださいね☆



**朝すっきり起きよう！**



寒くてなかなか朝起きれない…という時はありませんか？朝すっきり起きるために、いろいろな方法を紹介するので試してみてください。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

<p><b>上着やスリッパなどを近くに置く</b></p> <p>立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。</p>	<p><b>部屋を暖める</b></p> <p>部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。</p>	<p><b>カーテンを開ける</b></p> <p>人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。</p>
--	--	--

どれもすぐできるので実践してみてください。

毎日同じ時間に起きる



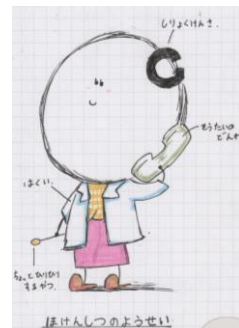
布団の中でストレッチ



コップ1杯の水を飲む



冷たい水で顔を洗う



ほけんしつ  
保健室  
の  
ようせい  
妖精

絵が上手な6年生が  
考えてくれました☆

## 自分の体・心のこと、知っていますか？

冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、ウイルスが動きやすくなります。そのため、かぜや感染症にかかりやすくなります。また、日光が出ている時間が減るため、眠気が強かったり気分も沈みやすくなったりします。自分の普段の体調を知ることで、体調が悪いときに気付くことができます。普段から自分の体調を知るように心がけてみましょう。

### ○ いつもとちがう！ どう気付く？ ○

#### 体のサイン

- よく眠れない、よく寝たのに眠い
- 食欲がない
- 頭が痛い、お腹が痛い など

#### 心のサイン

- 悲しい気持ちになる
- 不安や緊張が強い
- なんだかやる気が出ない など

体のサインや心のサインに気付いたら、おうちの人や学校の先生など、相談できる人に相談してね。  
きっと一緒に解決方法を考えてくれるよ☆



## 保健委員会 せいけつ調べ 結果発表

保健委員会でせいけつ調べを行いました。せいけつ調べでは、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、つめを短く切っているかを1週間、調べました。上位の3クラスを紹介します。他のクラスもがんばりました。

保健室前にも  
結果を掲示して  
います☆

#### ハンカチ

1位	1年2組
2位	1年5組
3位	1年3組

#### ティッシュ

1位	1年3組
2位	1年5組
3位	2年1組

#### つめ

1位	2年5組
2位	2年4組
3位	1年3組