



れいわ ねん がつ
令和8年2月

さかい し りつかなおかみみなみしようがっこう
堺市立金岡南小学校 ほけんしつ
保健室

がついつか え がお ひ
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

え がお こころ ひ え がお しあわ
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。みんなの素敵なお顔を見せてくださいね☆



あさ 朝すっきり起きよう！



さむ あさ お
寒くてなかなか朝起きれない…という時はありますか？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。

さむ あさ あたた ため
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。

上着やスリッパなどを近くに置く
た あ さむ ひ ふ とん で く つ う く つ う やわ
立ち上がりでも寒いとまた布団に ね まえ うわ ぎ
入りたくなるので、寝る前に上着 て と ど
などを手が届く ば しょ お
場所に置いてお き ま し う。

部屋を暖める
へ や あたた で
部屋が寒いと布団から出 き り よく ひ つ よう
るのに気力が必要です。お お
起きる30分くらい前に まえ
暖房のタイマーをセット だんばう
しま し う。

カーテンを開ける
ひと あさ ひ あ すいみん
人は朝日を浴びると、睡眠を う な が
促すホルモンのメラトニンの ぶん び つ よく せ い か つ
分泌が抑制され活 ど う 動モードになると い
言われています。

どれもスグできるので実践してみてください。

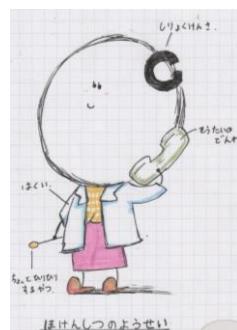
まいにちおなじ じかん お
毎日同じ時間に起きる



ふ とん な か
布団の中でストレッチ



ぱい みず の
コップ1杯の水を飲む



つめ みず かお あら
冷たい水で顔を洗う



え じょう ざ ねん せい
かんがえ が上手な6年生が
考 えてくれました☆

ほけんしつ
保健室
の
ようせい
妖怪

じぶんからだこころ 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？ ○

からだ 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

こころ 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

からだ
体のサインや心のサインに気付いたら、おうちの
ひとや学校の先生など、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☆



ほけんいいんかい 保健委員会 せいいけつ調べ 結果発表

ほけんいいんかい
保健委員会でせいいけつ調べを行いました。せいいけつ調べでは、
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。

ほけんしつまえ
保健室前にも
けっか結果を掲示して
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 |