



ほけんだより



第9号
令和8年1月8日
愛川町立高峰小学校

1月の保健目標

感染症対策を再確認!



冬を元気に過ごそう

日に日に寒くなり、益々、空気が乾燥するこれからの季節には、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する可能性があります。

手洗いや部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣を心がけて、感染予防に取り組みましょう。

◆ 3学期の身体計測日 ◆

1/13(1年・2年)・1/14(3年・4年)・1/15(5年・6年)

ポカポカ大作戦!

寒い日は、布団の中から出たくない、冷たい服を着たくない、外に出て寒い思いをしたくない...と思うと思います。そんなとき、簡単にポカポカになれるおすすめのストレッチをご紹介します!

布団の上で

足ストレッチ



足を伸ばして座り、片足をまげて手で足の指を包むようにして持ちます。その手で、足の指を前後にゆっくりと曲げます。このとき、足の指の間に手の指を挟むようにしてもいいです。

布団の上で

肩甲骨回し



両手をバンザイの形にあげ、吐きながらゆっくりと肘を曲げて、肩甲骨を寄せないようにします。これを数回繰り返します。

立った姿勢で

つま先立ち



足の指先を少し広げて立ち、つま先立ちになり、5~10秒間、体幹部を意識しながらキープ。その後、かかとが床につかないところまで、ゆっくりと元の位置へ戻します。これを数回繰り返します。

手・手首・足首をあたためよう!



首、手首、足首には、太い血管が通っていて、血流の関所とよばれています。これらの部位を温めると、効率的に全身に温かい血液を送ることができ、冷えやすい末端も温まります。

体内時計、コントロール

できていますか?



約24時間



約26時間

地球は24時間で1回自転します。一方、私たちの体では24時間よりも少し長い周期(約26時間)で、体温リズムや睡眠リズム、血圧リズム、ホルモンリズムなどがくり返されています。この2つの周期は少しずつずれているため、毎日調整する必要があります。

ずれを修正しないと、朝起きるのが大変になるかもしれないんだね...

地球とのずれを修正する!

体内時計をコントロールする秘訣

- 朝日を浴びる
- 朝食は必ず食べる
- 夕方に仮眠しない
- スマホやタブレット、テレビは寝る2時間前にやめる
- 平日と休日の起きる時間の差は2時間以内
- 寝る前に熱い湯ぶねには入らない

ポカポカ大作戦

みねっ子「ノーテレビノーゲームデー」
1/15!!

テレビ・ゲーム・動画の長時間注意報!

テレビやゲーム、動画の時間はあっという間に過ぎてしまいますね。改善策として、①家庭で時間の約束をきめる。②友達とも時間の約束をする。③アラームセットする。など取り組んでみましょう。

ながじかん
長い時間やりすぎると...

しなければいけない
ことが後回しになる



ねじこくおそ
寝る時刻が遅くなる



めわる
目が悪くなる



しせいわる
姿勢が悪くなる

