



品川区立芳水小学校  
 令和8年1月7日  
 ほけんだより No.9  
 校長 高木 圭一  
 養護教諭 荒木 美優

## 1月の健康目標「生活リズムを整えよう」

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年は何んな年になるでしょうか。

心や体の健康は一年を充実させる土台となります。さっそく、今年一年を健康に過ごせるよう

目標を立ててみませんか。今、何ができていて、何ができていないか振り返り、自分自身の生活習慣を見直してみましよう。



早寝早起きをする

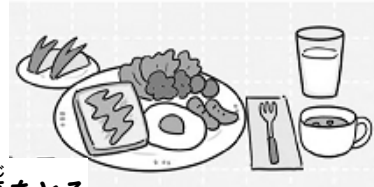
運動習慣をつける

栄養バランスのよい食事をとる

(朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない)

つかれた時は、早めに休む

寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が増えると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

# 体内時計を整えよう

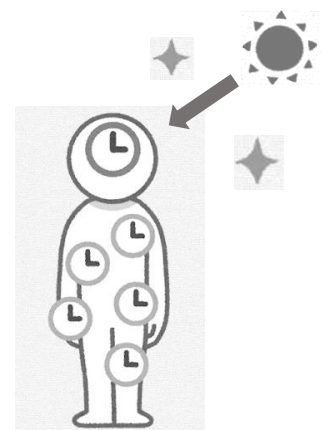
朝になると目が覚め、お昼になるとお腹がすき、夜になると眠たくなります。これは私たちの体の中にある体内時計が1日のリズムを作っているからです。

夜ふかしや朝寝坊など、私たちの行動と体内時計のリズムがずれてしまうと、昼に眠くなったり、夜に眠れなくなったりします。



人の体内時計は24時間よりも少し長い周期なので、1日24時間に合わせるためにリセットしてくれるのが朝の光です。また、時計は他のいろいろな臓器にもあります。朝ごはんを食べたり、運動をしたりすることも時計がズレることを防ぎます。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

- 朝、目が覚めたらカーテンを開けて光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 体を動かす
- 夜ふかしをしない
- 夜遅い時間にスマートフォンなどの光を見ない



## ～3学期身体計測の日程～

- 9日(金) 6年
- 13日(火) 5年
- 14日(水) 4年
- 15日(木) 3年
- 16日(金) 2年
- 19日(月) 1年

★測定後に健康カードをお渡ししますのでご確認ください。  
押印後、再度学校へご提出ください。

## 12月 感染症発生状況

- インフルエンザ A 33人
- 溶連菌感染症 3人
- 水痘(水ぼうそう) 1人

初めまして！3学期から保健室でお仕事をさせて頂きたくてなりました。荒木 美優です。芳水小学校のみんなに会えるのを楽しみにしていました。みんなが健康に、安全に生活できるように精一杯サポートしていきます。よろしくお願いいたします！

