



NO. 11

令和8年1月8日

ふじみ野市立西小学校

新しい年が始まりました。まだまだ感染症が心配な時期ですが、ゆっくり身体を休めることはできましたか？生活習慣を整えて元気な一年にしましょう。

## 1月 ほけん目標 かぜやインフルエンザを予防しよう



## 発育測定が始まります

1月13日から発育測定が始まります。体育着の忘れ物がないよう、ご準備をお願いいたします。発育測定後に「健康手帳」を返却します。3学期の欄に押印のうえ、担任に提出してください。

- ◆1月13日（火）1年・おひさま
- ◆1月14日（水）2年
- ◆1月15日（木）3年
- ◆1月16日（金）4年
- ◆1月19日（月）5年
- ◆1月21日（水）6年

- 発育測定
- 発育測定
- 発育測定
- 発育測定
- 発育測定
- 発育測定

※6年生の日程が変更になりました。

## しもやけに注意しよう



寒い季節に手足を冷やしたままにすると「しもやけ」になります。「しもやけ」は皮膚が赤くなり、かゆくなったり痛くなったりします。手や足がぬれてしまったら、ハンカチ等できれいにふきましょう。また、手袋や生地の厚い靴下を履いたりするなど、冷やさない工夫をしましょう。



## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。



## ……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、  
冬でも元気に  
過ごしましょう。



## こんな過ごし方

をしていった人は…

✗ 遅くまでゲーム

✗ 夜前まで寝る

✗ 好きなものばかり食べる



01 まずは、早起き

02 太陽の光を浴びる

03 朝ごはんを食べる



これで  
学校モードに  
チェンジ！



たくさん笑うとウイルスと戦ってくれる細胞が免疫力を高めてくれると言われています。

今年も一年たくさん笑って、健康に過ごしましょう！

