



令和8年1月16日  
新潟市立山潟小学校  
保健室 No. 11  
☆おうちのひととよみましよう

## 1月の保健目標 かぜを予防しよう

新しい年が始まりました。冬休み明けの学校では、今のところ、インフルエンザで欠席する人は数名いる程度で、全校の欠席者も少なく落ち着いています。しかし、油断は禁物です。寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの感染症に気を付けて、毎日元気にすごしてほしいです。

### かぜやインフルエンザを予防するには？



かぜやインフルエンザウイルスが体に  
入らないようにすることが大事です！

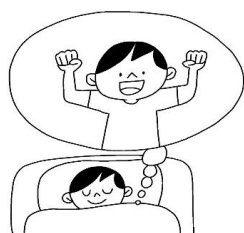
- ☆手洗い・うがいをしっかり行う。
- ☆マスクを使って、咳やくしゃみを周りに飛ばさない。
- ☆こまめな換気で、部屋の空気をきれいに保つ。
- ☆暖かい服装で体温をしっかり守り、冷えを防ぐ。
- ☆あたたかい食べ物やビタミン・ミネラルをしっかり摂る。
- ☆十分なすいみんをとる。早寝早起き、規則正しい生活リズムで免疫力アップ！

## 第3回山潟マイプラン週間が始まります！

来週から、3回目の山潟マイプラン週間です。普段の生活を振り返り、自分の生活習慣をよりよい方向に改善するために、どんなことができそうですか？自分なりにできることから取り組んでくださいね！

### よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

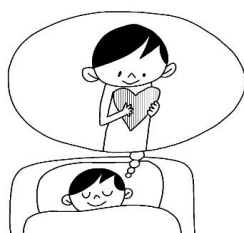
体のつかれがとれる



休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

成長ホルモンが出る

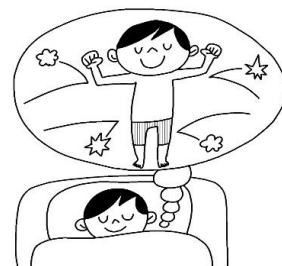
心が落ち着く



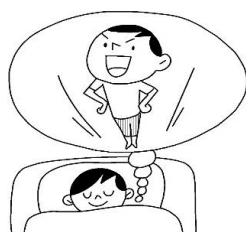
すいみん不足になると、気持ちのコントロールが難しくなります。

記おくを整理する

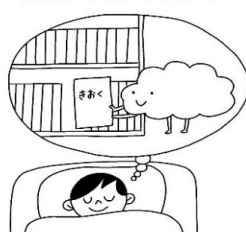
病気から体を守る



感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

### しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができます。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。