

ほけんだより 1月

令和8年1月7日

酒河小学校保健室

朝、起きられない



夜早く布団に入っ
たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、
さまざまな症状を引き起こします。
「なまけ」「仮病」ではなく「体の
病気」です。
軽症を含めると小学生の5%、中
学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。
●水分不足 ●体質 ●遺伝
●運動不足 ●ストレス
●自律神経の不調 など

治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかく

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

体も心も元気な1年にしよう



インフルエンザ

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK
発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目	2日目
発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

登校できるの？

冷えは万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
引き起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



災害のとき自分のできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。
災害から命を守るた
めの行動や、助け合
う心を思い出す大切
な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こる
かわかりません。そんなとき、
みなさんにもできることがあ
ります。地震のときは頭を守
るなど、大切なのは「自分の
身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分のできることを
シミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心
にも体にも余裕があるときは、周りを
見回してみよう。
●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓
●物資などを運ぶ など
できることがあるかも。



1月の予定 保健行事

☆1月初旬に身長・体重測定をします。