

# ほけんだより

令和8年1月7日  
和田小学校 保健室



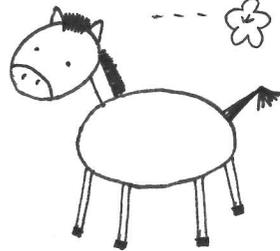
3学期がスタートしました。今の教室ですぐすのもあと3か月。  
寒い日が続きますが、毎日元気で楽しくすごしましょうね!

## あけましておめでとうございます



ふゆやすみは、ゆっくりとすごすことができましたか?

さて、令和8年は「丙午（ひのえうま）」です。60年に一度の丙午は、エネルギーに満ちた年とされています。また、馬のように、前進をする力が強い年とも言われているので、新しいことに挑戦するのにピッタリな年ですね! 自信をもって、たくさんの方に挑戦してみましよう。

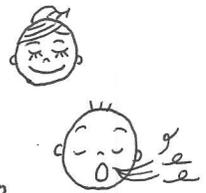


### 馬うままやすくやす休やすもう!

うまく休んで、  
じと体をリセット!

深呼吸をする

心が落ち着く。  
脳に酸素が行き渡り、集中力が回復する。



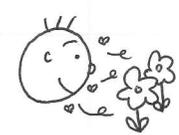
ストレッチをする

疲れがとれる。  
血流や代謝が良くなって、体がすっきりする。



好きな香りかく

リラックスやストレス緩和の効果がある。



飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物はすっきり!!

## なぜ冬は眠たくなりやすいのか? \*

冬になると、「なんだか眠いなあ...」と感じる日が増えていませんか?

実は、これは気のせいではないのです!

冬は、太陽が出ている時間（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いです。朝の光をあ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...

### 冬もしっかり眠るコツ

☀️ 朝に日の光をあびる

🕒 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、冬でも元気にすごしましょう!



## 3学期のスクールカウンセラー来校日について

1月20日(木) 8:45~11:45  
2月10日(木) 13:45~16:45  
24日(木) 13:45~16:45

ご相談の際は、お気軽に担任または平木までお知らせ下さい。