



れいわ ねん がつ にち かざはやしょうがっこう ほけんしつ  
令和8年1月7日 風早小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

1日1日をつみ重ね楽しく充実した1年にするために、まずは自分の健康を守り大切にすごしましょう。

今年も元気と笑顔があふれる1年になりますように。



せいかつ じゅうかん  
**生活カード週間 1月19日(月)~23日(金)**

**生活リストをヒリ戻そ**

1日を元気にスタートするために、1月の1週間生活カードに挑戦しましょう。  
いつもより少し早く寝てみる、テレビやゲームの時間を他の時間につかってみるなど、今回はいつもより少しレベルアップした生活を目指してみてください。

**2回目は1回目よりレベルアップを目指そう！**

計画の立て方			
1. 寝る時間を決める。			
2. 宿題をする時間を決める。			
3. ごはんやおふろの時間を書く。			
4. 残った時間をどう過ごすかは自由。			

学校から帰って寝るまでの計画を立てましょう！		
時刻	計画	改善点（直すこと）
4:00		
4:30		

\*ご家庭でのご協力よろしくお願ひいたします。

ことし  
とし  
**今年はうま年！**

馬 うま  
馬 やす  
休もう



深呼吸をする

ストレッチをする

好きな香りをかぐ

飲み物を飲む

ここ お こころが落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

つか けいげん けつりゅう たいしゃ 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

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。

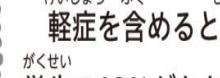
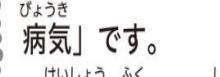
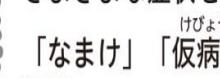
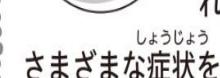
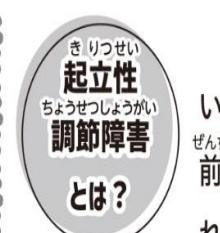
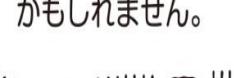
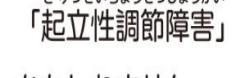
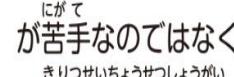
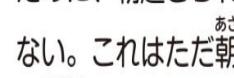
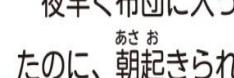
あたた の もの 温かい飲み物は  
リラックス、  
冷たい飲み物は  
気分がシャキッとなります。

うまく休む方法を  
取り入れて  
あたまからだ  
頭と体をリセット  
しましょう

だいじ  
**すいみんってやっぱ大事！**

あさ お  
朝、起きられない

かぎ  
はなまけているとは限らない



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。

