



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。


















生活カード週間 1月19日(月)~23日(金)

生活リズムをとり戻そう

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、
いつもより少しレベルアップした生活を自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置く。		
4. 残った時間をどう過ごすかは自由。		

目標を立てて、がんばろう！			1月19日（月）	1月20日（火）	1月21日（水）
寝る時間 	目標 ()時()分 ()時 ()時	〇をするか いるぬりをしましょう ※起きた時間 あとに入った時間をぬりましょう	 	 	 
			できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
			時 分	時 分	時 分
起きる時間 	目標 ()時()分 ()時 ()時	〇をするか いるぬりをしましょう ※起きた時間	 	 	 
			できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
			時 分	時 分	時 分
テレビや YouTube	目標		 	 	 
			できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
			時間 分	時間 分	時間 分

3月

*ご家庭での協力よろしくお願いいたします。

*ご家庭での協力よろしくお願いいたします。

今年ほうま年！

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。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

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

すいみんってやっぱい大事！

朝、起きられない



夜早く布団に入
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

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。

