

# 保健だより 1月



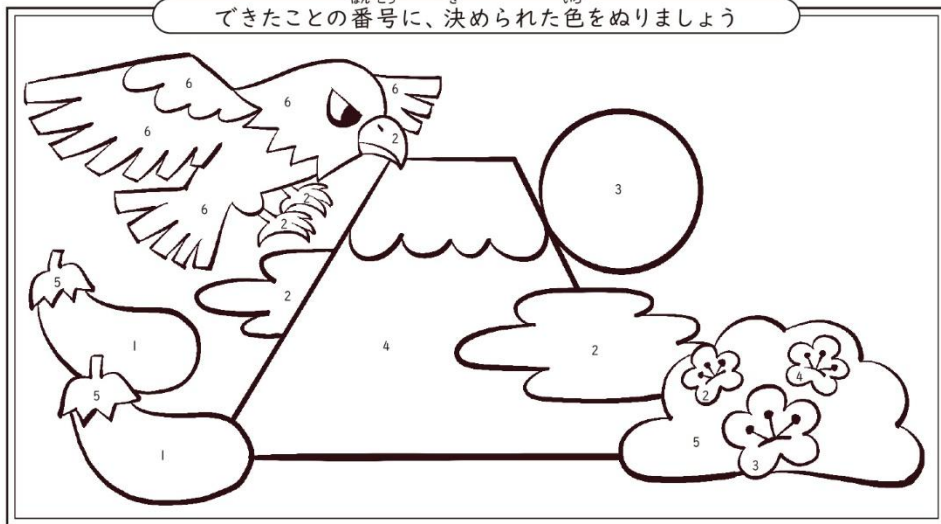
新年あけましておめでとうございます。2026年がスタートしました。「今年は〇〇をがんばりたい」など新しい目標を立てた人もいないのではないのでしょうか。まだ、お正月モードから抜けきれない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人におすすめなのは「歩くこと」です。歩くことで全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。

\*\*\*\*\*

## きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はや お早起きができましたか？	むじ	4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あお
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	みどり
	3	そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	あか	6	よ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



冬休み明け、学校の生活リズムにもどしていきましょう。

1週間くらいすると、少しずつ学校の生活リズムにもどってくると思います。

でも、夜早く布団に入って寝ていても、朝起きられない、午前中は調子もどらないなどの不調が続く場合は、医療機関を受診するのも一つの選択です。「起立性調節障害」という体の病気です。軽症を含めると小学生で5%、中学生で10%がかかると言われています。

### ☆ちょっと話してみませんか？☆

学校生活の中や家族のことなどで、困ったことや心配なことはありませんか？そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちが整理できたり、新しい視点に気づいたりして少し心が軽くなるかもしれません。

学校にも月に1回程度ですが、スクールカウンセラーの先生が来ています。いつでも声をかけてください。

1月8日（木）、2月26日（木）に来校します。



☆冬休み明け、からだや心で気になることがあれば相談してくださいね！