



明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。みなさんは、
どんなお正月を過ごしましたか？

いよいよ1年を締めくくる3学期のスタートです。
これまで積み重ねてきたことを継続したり、気持ちを新たに、新しいことにチャレンジしてみたり、飛躍の1年となることを願っています。
今年も知念中のみなさんが健やかに過ごせますように。

1月の保健行事
1/30(金)
性教育講演会(3年生)

1月の保健目標
風邪やインフルエンザを
予防しよう！

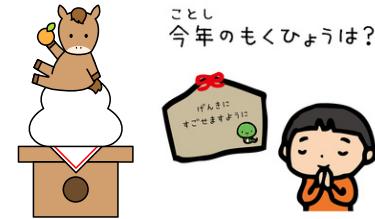


感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



1月

ごとし
今年のもくひょうは?



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！



翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8~10時間の確保が
推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より)



やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは
睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。



すいみん かくせい
睡眠と覚醒のリズムは
たいへん じけい もうせつ
体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう
あさお ひひかあ
朝起きた日の光浴びる、
ちよよしょ
朝食をきちんと食べるなどして
たいへん どけい ひとの
体内時計を整えることが大切です。

ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるため必要です。また、最近は抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。
しかし、ヒトは体内でビタミンCを合成できないので、食事で摂取しなければなりません。
ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめ。ただし、レモンがいちもやまいものは、でんぶんによつてビタミンCが保護されるため、火を通して料理もOKです。あっぶり野菜でビタミンCを補給しましょう！

唾液の働き

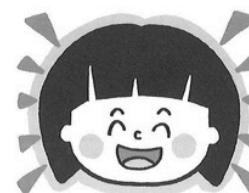
唾液には、右のようなさまざまな働きがあります。唾液がよく出るよう、食事はよく噛んで食べましょう。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうか大…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたり、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分で好きになれる方法を紹介します。ぜひ試してみてね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。