

# ほけんだより1月

R8大里南小保健室

1月の保健目標 感染症を予防しよう

## 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。今年も「健康第一」で過ごしていきましょうね♪ 1月は寒さや乾燥で体調をくずしやすい時期です。毎日の生活リズムをととのえて、かぜや感染症にまけない体をつくりましょう。



### ☆学校モードにきりかえよう☆

冬休みはたのしい行事がおおく、「夜ふかし」「朝ねぼう」になってしまいがちです。生活リズムを整えるには、

- 早寝早起きをする
- 朝ごはんをしっかりたべる
- 体をうごかす



ことが大切です。  
はやめに学校のある日のリズムにもどして  
いきましょう！

### 朝起きられないは“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。

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
- 運動不足
- 自律神経の不調
- 体質
- ストレス
- 遺伝



今年もほけんしつをよろしくお願ひします！

