

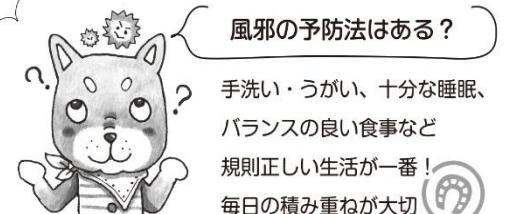
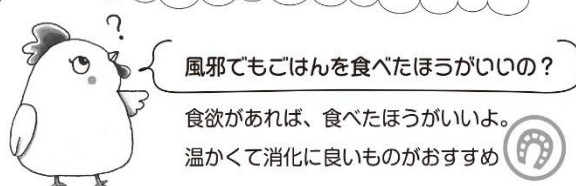
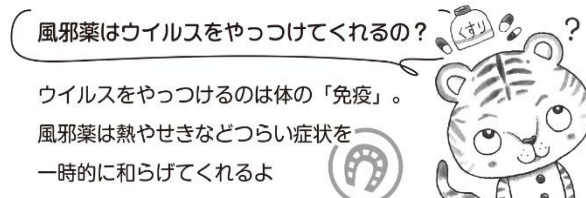
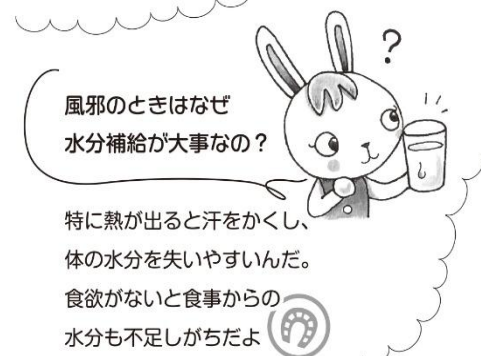
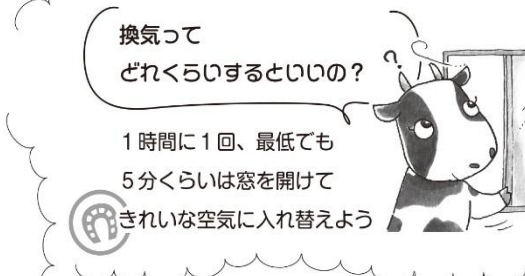
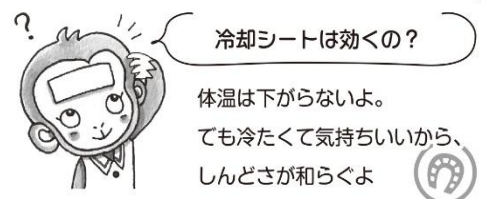
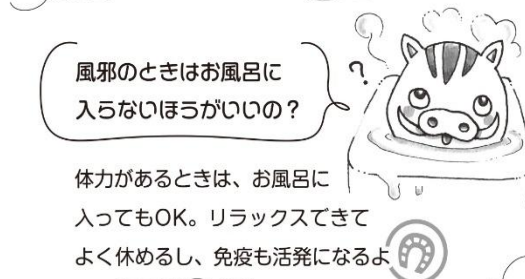
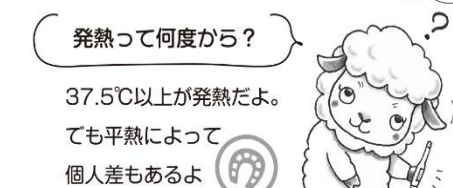
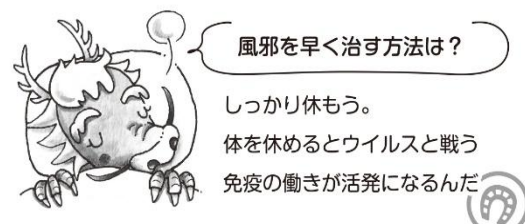
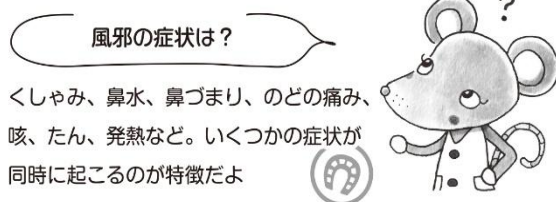
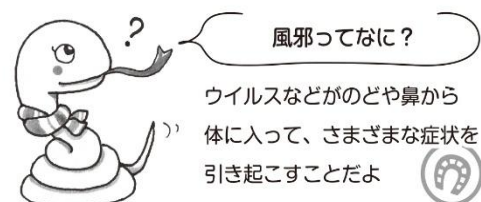
# ほけんだより1月

1月の保健目標  
かぜ・感染症の予防を  
しよう。

南城市立佐敷中学校  
保健室  
2026. 1



みなさん、あけましておめでとうございます！  
冬休みで不規則になってしまった生活習慣は戻せましたか？  
気温も温かくなったり寒くなったりと体調を崩しやすい季節です。  
今年1年もみなさんひとりひとりが元気よく過ごすためにも、生活習慣を  
整え、体調管理に努めましょう。  
また、感染症対策も心がけて、学校生活を元気に楽しく過ごしましょう！  
今年もよろしくお願いします！！



..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう! .....

まだまだインフルエンザも流行っています。  
冬休みに生活リズムが乱れた人も、生活習慣を整え、体調管理  
を徹底しましょう！  
手洗い・うがい・マスクを意識して取り組みましょう！  
しっかりと休息をとり、寒さに負けず、元気よく過ごしましょう！



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠  
いなあ」と感じる日が増え  
ていませんか。実はこれは  
気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時  
計を整える働きが弱まりやすいです。朝  
の光を浴びる時間が少なくなると、夜に  
眠気を引き起こす「メラトニン」という  
ホルモンの分泌が不足してしまいます。  
その結果、十分に眠れず、昼間に眠気  
を感じやすくなるのです。

..... 冬もしっかり寝るコツ .....

- ☀ 朝に日の光を浴びる
- 🕒 休日でも同じ時間に起きる
- 👤 日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、  
冬でも元気に  
過ごしましょう。



ちよつと話してみませんか？  
学校生活や部活動、人  
間関係、進路のことなど  
で悩んでいませんか。  
そんなときは、一人で抱え込まずに  
話してみましょう。気持ちを整理でき  
たり、新しい視点に気づけたりして、  
心が少し軽くなるかもしれません。

弱音を吐くのは恥ずかしい？  
そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明  
けることは、自分を守るための大切な一歩です。  
言いたいことがまとまらない  
それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれた  
ことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。  
いつでも声をかけてくださいね。

