



令和 8 年 1 月 8 日  
播磨高原東小学校 保健室

## あけましておめでとうございます

あたら  
新しい1年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか?やりたいことに精一杯取り組む  
ためには、まずは体も心も健康であることが大切です。今年1年元気に過ごせるよう「健康目標」も立  
てみてくださいね。

## 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えよう!

### スイッチ1

はやお  
早起き・早ね



まいにち  
毎日、決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。  
はやお  
早起きすると夜も自然とねむくなり、早ねにもつながります。

### すいみんの役割

- ・つかれをとる
- ・健康を保つ
- ・体を成長させる
- ・新しく学んだことや運動したことなどを記おくする



### すいみん不足になると

- ・「きげんが悪い」「イライラする」「落ちこむ」など気持ちのコントロールがうまくできなくなる
- ・日中にねむくなることで、注意力が下がりけがをしたり、勉強や運動をがんばれない

### クイズ①

小学生の理想のすいみん時間は?

- A. 7時間 B. 8~10時間 C. 9~12時間

### スイッチ2

あさ  
朝ごはん



からだ  
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。

- ・菓子パンやゼリー飲料だけではなく、  
☆脳のエネルギーとなる「炭水化物」(ごはん、パン)
- ☆体温を上げる「たんぱく質」(肉、魚、卵、乳製品、納豆)
- ☆体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」(野菜、果物)

をバランス良く食べましょう。

### 朝ごはんの役割

- ・体温を上げて体を活動しやすい状態にする

### エネルギーのほきゅう

私たちはねている間もエネルギーを使っており、朝起きたときは脳も体もエネルギーが足りない状態です。そのため、朝ごはんで様々な栄養素をとる必要があります。

- ・内臓が目覚め、朝のはい便習慣につながる

朝ごはんは「よくかんで食べること」が大切です。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動きはじめ、内臓も目覚めます。そして、朝にうんちが出やすくなります。

### スイッチ3

うんどう  
運動



さむ  
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。

おも  
思い切り体を動かすことで、おなかがすいておいしく食事ができたり、ほどよいつかれてぐっすりねむることができます。

### 運動の役割

- ・体力をつける
- ・体力の低下を防ぐ
- ・体の成長を助ける



### 運動が不足すると

- ・体力の低下
- ・肥満、アレルギー、つかれやすいなど体の不調がでる
- ・イライラする、やる気がでないなど心の不調がでる

### クイズ②

ねむりやすくするために、

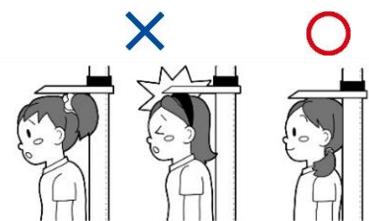
ねむる前は激しい運動をすると良い?

- A. はい B. いいえ

## 1月の保健行事



### 1月21日 身体測定



・体操服を持ってきましょう。

・髪の毛を結ぶ人は、高い位置や頭の後ろで結ばないようにしましょう。