

# ほけんだより 1月号

令和7年1月  
小山小学校  
保健室

## あけましておめでとうございます

### 新しい年がスタートしました！

「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれませんが。抱負とは、心の中に持っている計画・決意のことです。「〇〇になりたい」だけではなく、「〇〇になりたい。だから〇〇をする」などと、具体的に何をするかまで考えてみましょう。

そのためには、健康な心と体が必要です。2025年、笑顔で1年を過ごしましょうね。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう、保健室から応援してします！



## すいみんのはなし

### ぐっすり眠って元気な1年を

干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。美はこれ、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切なのです。

1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう



## かぜ・感染症を予防しよう

12月25日に千葉県で「インフルエンザ警報」が発令されました。流山市も、欠席者が多数の場合は学校医との相談の元、各小・中学校で学級閉鎖が行われます。

「うつさない！うつらない！」みんなで、感染症の流行を防ぎましょう。



## 元気に冬を過ごすための6つの生活習慣

てあらい 	うがい 	咳エチケット 
かんき 	強い体づくり 	朝の健康観察 

## しあわせみーつけた！

1月のしあわせテーマ：言えて嬉しい気持ちのありがとう

冬休みは元気で健康にすごせましたか？あっという間の冬休みでしたね。

さあ、3学期が始まりました。みなさんが学校に来るのはなんと残り50日。

6年生は45日。短いですね。1年で1番短い3学期を、1日1日楽しみながら

過ごすための魔法のことば。それは「ありがとう」です。だれかにやさしくして

もらったとき、嬉しい気持ちになりませんか？そのような気持ちに

してくれた相手に「ありがとう」の魔法をかけましょう。

魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

残り50日。「ありがとう」でいっぱい的小山小にしましょう！



## 保護者の方へ

本年もよろしくお願いいたします。年明けは、1年で1番寒さが厳しい季節です。寒さに負けない体づくりのために、体温調節ができる衣服をご用意ください。また、こまめな水分補給は冬の脱水や風邪の予防に効果がありますので、引き続き水筒のご用意をお願いいたします。今学期も朝の健康観察や手洗いの励行等、感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。