



保健室だより

令和8年1月9日 第9号

2026 年がスタートしました。今年は午年です。馬は力強く走る姿から前向きなエネルギーの象徴だそうです。まさに、エネルギー溢れる活躍の1年になるといいですね。特に9年生は卒業、受験に向かってエネルギーが必要な一番大切な時期です。自分の力を本番で最大限に発揮するためにも、今まで夜遅くまで頑張っていた人は、朝型の生活リズムへの切り替えが不可欠です。無理をせず、心身のコンディションを整えることに重点を置けるよう、ご家庭での過ごし方についてご協力をお願いします。

生活リズムをとり戻そう

第3回松之山いきいき週間

1月19日（月）～25日（日）までの7日間、第3回松之山いきいき週間が始まります。今年度最後の実施となります。「早寝・早起き・メディアコントロール」の3つを重点項目として取り組みます。

朝ごはんをしっかりと食べよう

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人より正答率が10%以上高いという結果もあります。ごはんやパンなどの炭水化物は脳の栄養となる糖に変身します。バランスよくしっかりと食べることが大切です。



早寝・早起きをしよう！

決まった時刻に起きましょう。いきいき週間では授業が始まる2時間前を目安に、起床時刻の目標を6:30に設定しています。朝日を浴びることで体内時計をリセットできます。また、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠時間が必要としています。睡眠中、脳は1日の学習を整理しています。睡眠時間をしっかり確保しましょう。

※厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

体を動かそう！

寒い時こそ運動をして体の中からぽかぽかにしましょう。体を動かすことで頭もスッキリします。それに、程よく疲れることで、夜もぐっすり眠れます。



メディアコントロール

メディアは友達や家族と楽しく過ごしたり、学習ツールとしても活躍したり便利なものです。しかし長時間使用は身体的影響（視力低下や肩こり腰痛等）、トラブルに巻き込まれる危険性、学習面では集中力の低下など様々な影響があります。大事なことはメディアに支配されないルールづくりです。メディアを効果的に使うためにも、お子さんと家庭のルールについて話し合いをお願いします。

【スクールカウンセラー・相談員 来校日のお知らせ】

3学期のスクールカウンセラーと相談員の来校日をお知らせします。お子さんのことで気になることや相談したいこと、誰かに話を聞いてほしいなど、心配なことがある時は下記の日程で相談できます。日時を調整しますので相談を希望される場合には担任又は養護教諭へご連絡ください。

○石黒良和 SC来校日

1月20日(火)	3月10日(火)
----------	----------

○島田珠代 相談員

1月21日(水)	2月4日(水)	2月18日(水)	3月4日(水)	3月18日(水)
----------	---------	----------	---------	----------



今後の保健行事の予定

1月13日(火)	2限	1・2年生	○発育測定 今年度最後の発育測定です。半袖、短パンの準備をお願いします。
	5限	5年生	
1月14日(水)	5限	6年生	
1月16日(金)	2限	3・4年生	
1月19日(月)	2限	7～9年生	○養護教諭による歯科指導 ○歯科衛生指導 講師：在宅歯科衛生士 小嶋奈苗 様
1月19日(月)	5限	5年生	
1月21日(水)	2限 3限	1・2年生 3・4年生	
1月22日(木)	6限	5・6年生	○薬物乱用防止教室 講師：学校薬剤師 粉川英明 様

＜持ち物＞

ハンカチ・ティッシュ、
歯ブラシ



うま
馬く
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、
冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう