

# はっぴー 1月号

2025年がスタートしました。今年はどうな1年にしたいですか？勉強をがんばる！スポーツをがんばる！などさまざまと思いますが、どれも健康でないとできません。まずは心とからだを大切に、健康な生活を送りましょう。

生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱいあったと思います。だからといってこんな生活になっていませんか？

ずっと室内で過ごす

夜ふかしをする

朝ごはんを食べない

食べ過ぎ

コタツで寝る

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

せいかつしゅうかんびょう

## 生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- 栄養バランスよく、3食食べる
- 適度な運動をする
- たっぷり寝る
- ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう

### 1月の保健行事

- 1月9日(木) 身体測定・頭髪チェック(全学年) ※体操服を持ってきてください
- 1月9日(木)~1月17日(金) 視力検査(全学年)

### 寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛です。その苦痛を和らげるコツがあります。

#### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



#### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

#### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。

### 友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

#### 友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

いつも心に持っておこう

#### 自分だけのキズンスイッチ

なんだかモヤモヤする、なんとなく調子が出ない、ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。



### 保護者のみなさま

3学期が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休み中のご家庭でのお子様の様子はどうだったでしょうか。子どもたちが、3学期を気持ちよくスタートできるように、学校でもしっかりと健康観察や保健指導を行っていきたく思います。また、何かとご協力をお願いすることもあるかと思いますがよろしくお願いいたします。

さて、3学期の身体測定時に、全児童を対象に頭髪チェックを予定しています。髪の毛の長い児童は、結んでいる髪をほどいてもらってチェックをさせていただく場合があります。当日は髪の毛の結び方等にご配慮いただければと思います。何かご不明点があればいつでもご連絡ください。