



ほけんだより 1月



☀️ Happy New Year!!! 🌸

新年あけましておめでとうございます。みなさん充実した冬休みを過ごせましたか？
学年のまとめとなる3学期はあっという間に終わるので、1日1日を大切に過ごしていきましょ
う。2026年も保健室はみなさんが健康に学校生活を楽しめるようにお手伝いしていきます！
今年もよろしくお願いします 🌸

〇こころの健康づくり講演会がありました！

12/1（月）に助産師の林みち子さんによる「本音で話そう生と性
～しあわせな大人になろう～」の講演がありました。心温まるお話を
していただき、生徒の皆さんも心がスッと軽くなったようです。



僕の将来の夢はまだ決まっていないけれど、幸せな大人になりたいので
「ありがとう」「ごめん」を必ず言えるようにします。

僕は受験生で親や先生とぶつかるしんどい時期ですが、それは当たり前のこ
とで、悪いことでないということや、人とのかわり方について学べた。

これからは、自分はこんなことができた、あんなことにも挑戦できたなど、自
分のささいなことでも良いところを見つけたいし、自分をもっと幸せにしたい
と思いました。

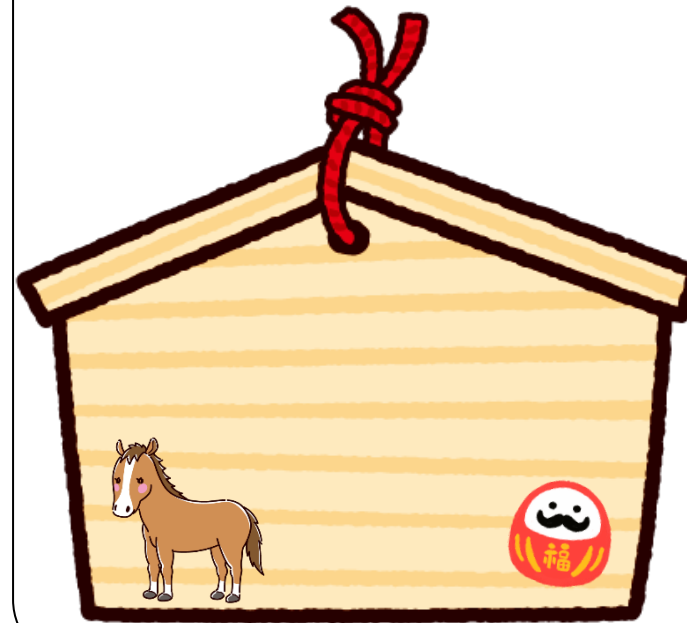


自分の進路がコロコロ変わってしまうのが悔しくてしん
どかったけれど、林さんのワクワクする方を選んでいけ
ばいいという話から、自分の進路に自信が持てた。

もし親に反抗してしまったら「ただいま成長中！」
と大きな声で親に伝えたいです。



〇今年健康目標をたてよう！



2026

今年健康目標を立ててみよう！
昨年の自分の生活習慣や健康状態
を振り返り目標を考えてみてね。

- ・睡眠時間を〇時間以上にする。
- ・毎日3回歯磨きをする。
- ・家に帰ったら必ず手を洗う。

具体的なものにすると達成しやす
いですよ 😊

〇こたつで寝ると風邪をひくのはなぜ？

ぽかぽかと温かいこたつ。一度入ったらなかなか出られなかったり、ついそのまま寝てしま
ったりしてしまいますよね。そんな時「こたつで寝ると風邪ひくよ」といわれたことはありま
せんか？ではなぜ風邪をひくのでしょうか？

こたつで寝ていると…

- ➡体温を下げようとたくさん汗をかく。
 - ➡汗が原因で体が冷える。
 - ➡のどが乾燥してウイルスへの抵抗力が落ちる。
- ⇒より風邪をひきやすい状態になる。

寝る時はふとんで！



☆寝る時はこたつではなく布団で寝るようにしましょう！！

とくに3年生は風邪をひくと受験勉強に支障が出てしまいます。

現在コロナウイルスやインフルエンザが流行しています。手洗いうがいはもちろんのこと、
規則正しい生活習慣を送って残りの学校生活を元気に過ごしましょう 😊