



ほけんだより1月



令和8年1月15日
松橋西支援学校
保健室

皆さん明けましておめでとうございます！新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごすことが出来ましたか？素敵な思い出がたくさんできたことでしょう。今年も皆さんが健康に学校生活を送れるように保健だよりを通して多くのことをお伝えしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



みんなの理想的な睡眠時間は...

小学生：9～12時間

中学生：8～10時間

たくさん寝て病気に負けない体をつくろう!!



「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」から始めてみよう！

まずは早起き

1週間、決まった時間に起きてみよう。



朝の光を浴びる

歯磨きしながらバルコニーへ。難しければ窓から外を眺めるだけでもOK！

朝食で体内時計を整える

太陽と朝食がリズムづくりのポイント。



週末の寝坊に注意！

お昼近くまで寝ると体内時計が一気に遅れてしまいます。



「早起き」から始めることで、生活リズムが整いやすくなるよ！