

すくすく

ほけんもくひょう
1月の保健目標
教室の空気の交換をしよう。



志木市立志木第四小学校 保健室 R7,1

ねん
2025年
へびどし
巳年
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年
は巳年、干支はへびです。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。 「復活と再生」というと
大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中
でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中
では成長ホルモンというホ



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
ンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年
を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠
をとってくださいね。



教室は、皆さんが活動していると二酸化炭素が増えます。一定以上増えると人は
考える力がはたらくにくくなります。また、ウイルスや細菌もたまってきます。休
み時間は、教室の窓と廊下のドアを開けて空気の入れ替えをしましょう。授業中は、
対角線上に校庭側の窓と廊下側の天窗を開けておくのが効果的です。

やる気を取り入れ、いらぬ物は送り出していきましょう。

まいあさき じこく
毎朝決めた時刻に

起きていますか？

できている絵に○をしましょう。



休み時間には校庭へ出て、日光浴をしましょう。

*日光浴には、人の体や心にもよいことがあるとわかっています。

保護者の皆様へ 裏面の登校届は保護者記入です。お子さんが感染症になり、登校する際に持たせてください。