

すくすく

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

2025年
ねん
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
ねん へびどし えと 干支はへびです。えと えん
ぎ よ どうぶつ だっぴ 起の良い動物で、脱皮を
ふっかつ さいせい
ることから「復活と再生」
あらわ
を表すとされています。
ふっかつ さいせい
「復活と再生」というと大げさなイメージ
まいにち なか おこな
があります。みなさんの毎日の中でも行わ
すいみん
れています。それが睡眠。
すいみんちゆう からだ なか せいちょう
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ふんびつ せいちょう あそ
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊
べんきょう つか からだ のう げんき
んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に
さいせい つぎ ひ
させ（再生）、次の日にまたたくさん活動で
ふっかつ
きる（復活）ようにしてくれます。
せいちょう ふんびつ ねむ
成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ること
たいせつ ねん げんき す
が大切。1年を元気に過
ごすためにも、毎日しっ
まいにち
かり睡眠をとってください
すいみん
いね。



きょうしつ みな かつどう にさんかたんそ ふ いていいじょうふ
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
かんが ちから
考える力がはたらきにくくなります。また、ウイルスや細菌もたまってきます。休み時
かん きょうしつ まど ろうか あ くうき い か じゅぎょうちゆう たいかく
間は、教室の窓と廊下のドアを開けて空気の入替えをしましょう。授業中は、対角
せんじょう こうていがわ まど ろうかがわ てんきん こうかてき
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。



やす じかん こうてい で にっこうよく
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。