

# ほけんだより



令和8年1月  
呉市立本通小学校  
保健室

冬休みが明けて1週間が経ちました。

早寝早起きや三食しっかり食べるなどの生活習慣はしっかりできていますか？

1月18日(日)の夜から今年度最後の「元気っこ週間」が始まります。

元気っ子週間が始まる前に、現在の生活を口々にチェックしてみましょう！



朝7時には起きましたか？

朝ごはんは食べましたか？

歯みがきをしましたか？

天気の良い日は外で遊んでいますか？

スマートフォンやゲームなどを長時間使っていませんか？

なるべく早く寝ることができていますか？

## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



私の名前は『体内時計』です。

朝になると目が覚めて夜になると眠くなるというリズムを調整しています。

地球の一日は24時間なんですが、私の一日は24時間10分と少し時間にズレがあります。

そのズレをなおす方法が4つあります。

① 朝の日の光を浴びよう！

② 朝ごはんを食べよう！

③ 昼間はしっかり体を動かそう！

④ 夜は暗くして早めに寝よう！です。

元気な一日を過ごすために、よく寝てよく食べよく動いていきましょう。

# 馬うまく午休やすもう



【6年生の保護者の皆様へ】

今年度最後の発育測定が終わり、健康手帳をお返しします。

中学校でも使用することがあるかもしれませんので、ご家庭で保管をよろしくお願いたします。

