



令和7年1月
唐津市立鏡山小学校
保健室

新年あけましておめでとーございませう 健康で充実した冬休みを過ごすことができましたか？

2025年は、「巳年」、干支はヘビです。干支のヘビ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」は、毎日みなさんの体の中でもされています。それが、『睡眠』です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが出されています。成長ホルモンは、遊んだり勉強を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。成長ホルモンを出すには、ぐっすり眠ることが大切です。**2025年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠を取りましょう♪**

今年の健康目標を書いてみましょう！

今年の目標は…
です。

**2025年も
よろしくお祈りします。**

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。そんな時は、ぜひ次のことを意識してみてください♪
リラックスも大切ですよ～(#~#)

適度に休憩する

集中力は長い時間は続きません。適度に休憩をした方が集中できます。

しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

正しい道 を通して 手荒れを 防ごう！



冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも多し、手荒れは予防することができます。下の【手荒れ防止によるよろ迷路】をクリアして正しい予防法を知ろう！

外に出るときは

手袋はしない | 手袋をする

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなります。手袋をして冷たい空気から手を守ろう！

手を洗い終わったら

ハンカチでふく | そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまいます。ハンカチで優しくふきとろう。

手を洗うときは

水で洗う | お湯で洗う

学校で必要な場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう！

手がカサカサしてきたら

気にしない | ハンドクリームをぬる

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまいます。冷たくても、水が一番！どうしてもがまんできないときはぬるめのお湯にしよう。



これで手荒れの予防はばっちり！できることから始めてみましょう♪