

(ま)けいながどり



太田小学校

保健室

R8.1.7 No,11

あけましておめでとうございます。2026年がスタートしました。
お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもちでした。しかし
もただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の
はじめ、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらう、
と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼
び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさん
も新年を気分新たに健康に過ごしましょう！



まだまだ気を付けたい！

かぜや感染症にならないためには「予防」が大切！

毎日厳しい寒さが続いていますが、今年度もあと3ヶ月となりました。残りの学校生活を楽しく元気にすごすために、かぜや感染症の予防を徹底してほしいと思います。感染症予防の基本は手洗い・うがいです。また学校では、屋内外問わず活動をしますので体温調節のしやすい格好をして登校すると良いです。体をあたたかくして残りの3ヶ月を乗り越えましょう。



冬も水分補給を忘れずに



体の水分は座っているだけで200ml失われていると言われています。また、喉を潤すことにより病気の予防にもつながります。3学期も水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう！

朝型にチエンジ

本番に強い自分になろう

試験本番に強いのは「朝型生活」

睡眠時間削って徹夜勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

免疫力カダウン
睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

記憶定着カダウン
記憶は寝ている間に整理されず。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

集中カダウン
夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るために、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。