

ほけんだより



令和 7年12月25日
小平市立小平第一小学校
保健室

2026年

体も心も元気に1年にしよう

2026年は手洗いうがい、早寝早起き、朝ご飯、など基本的な生活習慣を心がけ、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。



冬休みを心待ちにしていた人も多いと思います。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるためには、3つのコツがあります。

適度な運動をしよう



外は寒いから…と家の中ばかりいるのではなく、体を動かすようにしましょう。免疫力がアップして体が強くなります。

きそく正しい生活をしよう



早寝・早起き、朝ご飯を食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

ゲームは時間を守ろう



時間がたくさんある冬休みですが、ゲームは時間を決めてやりましょう。だらだらと遅くまでゲームをしていることのないようにしましょう。

朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

