

ほけんだより 1 月

みなみおちあいしょうがっこう ほけんしつ
南落合小学校 保健室



どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちは新しい

年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂

(生きる力)をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂

を生かして1年間、元気に過ごしましょう。



2025年
己年

ぐっ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
年は己年、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」というと大げさなイメージ
がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ
れています。それが睡眠。
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



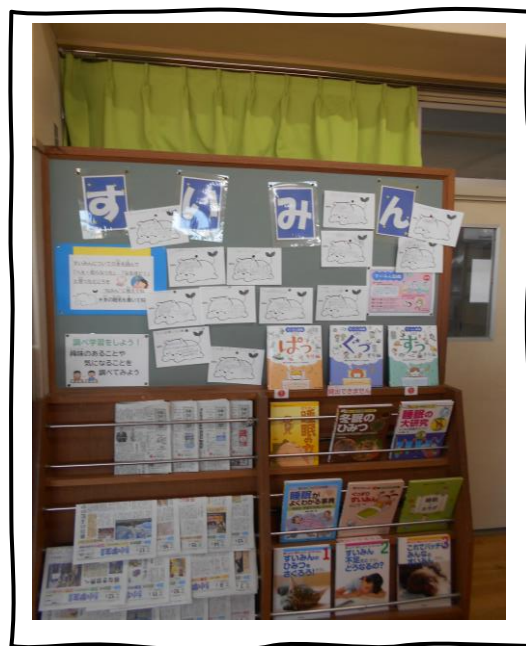
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊
んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に
させ(再生)、次の日にまたたくさん活動で
きる(復活)ようにしてくれます。
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ること
が大切。1年を元気に過
ごすためにも、毎日しっ
かり睡眠をとってくださ
いね。



学校図書館に睡眠についての本を置いていますが1月13日

に名谷図書館に返却します。まだ読めていなくて気になる人

はそれまでに読みに行ってくださいね。



ストレスってなに！？

保健室で「ストレスがたまってる」と言っている児童がいました。みなさん、ストレスの意味は知っていますか？知っている人も、知らない人もストレスについて少しくわしくなりましょう。

ストレスとは、外からの刺激によって起こる、私たち生物の、

① 心や体に生じる歪み

② その原因となる刺激そのもの

③ その歪みを戻そうとする体や心の反応 のことです。



ストレス（心の不調）のサインが出たときは、下の対処方法などをためてみましょう。

心の不調のサイン



食欲がない



体がだるい



やる気が出ない



集中できない

対処法



ゆっくり寝る



人に話す



気分転換する



たくさん笑う