



ほけんだより 1月号

けんこう す とし
健康に過ごせる年になりますように

2026年 1月8日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

あたら とし むか
新しい年を迎える。みんなが元気に過ごせる一年になりますよう願っています。

ふゆやす あ がっこう あ はやお はやね せいかつ ととの
冬休み明けですが、学校に合わせて早起き早寝の生活へと整えていきましょう。

わたし のう しょうかたい ぶぶん ひかり あ じかんご
私たちの脳には松果体という部分があり、光を浴びると14~16時間後にメラトニンとい

ねむ だ ひかり あ ぶんぴつ と あさ ひかり
う眠くするホルモンを出します。メラトニンは光を浴びると分泌が止まるので、朝はまず光

あ あさ た めざ たいよう で あか じかん
を浴びて朝ごはんを食べるとすっきりと目覚めます。また、太陽の出ている明るい時間に、

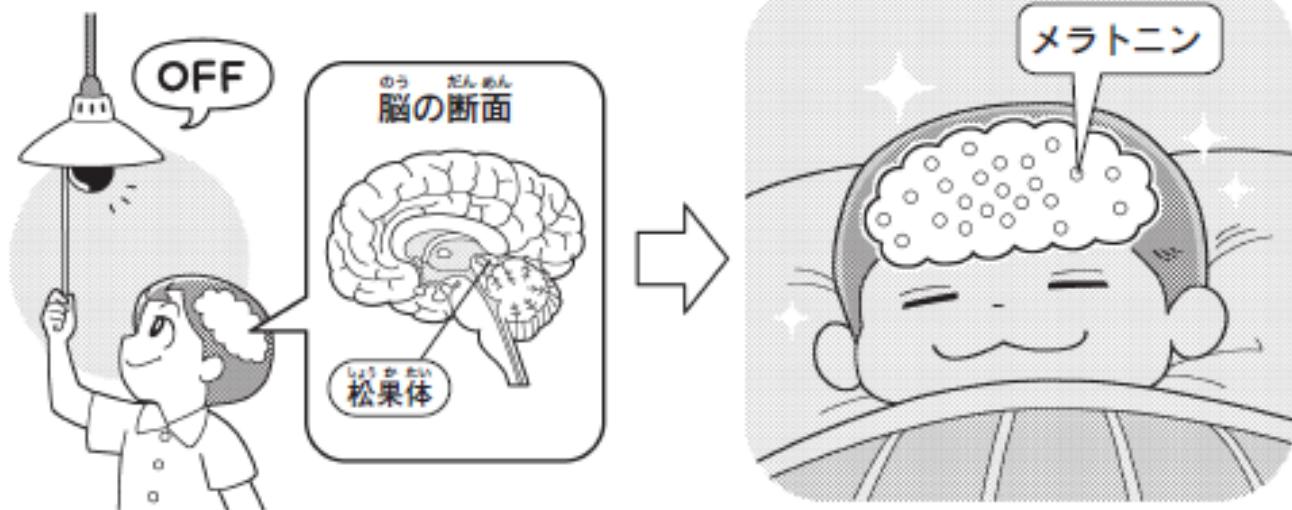
そと からだ うご よる ねむ あさ あ ひかり あ
外で体を動かすと、夜にぐっすりと眠りやすくなります。朝はまずカーテンを開けて光を浴

よるね まえ はやお はやね せいかつ けんこう す
び、夜寝る前はできるだけテレビやクロームブック、ゲーム機器などは見ないで暗い中で過

ごし、早起き早寝の生活で健康に過ごしましょう。

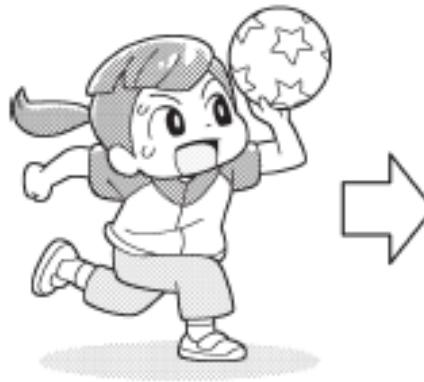
夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



寝る前は光を見ないことが大切です

メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくなる「夜の光」

スマートフォンやけい帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなっています。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



・朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう・

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます、さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



1月の保健行事(ヘルスタイム)について

1月13日(火)から1月21日(水)にかけて身長・体重の測定と保健指導があります。体育着を着て計測します。体育着を必ず学校に持ってきてください。結果はけんこうカードにある「1月」の「身長」「体重」欄に記入して、計測後に配布します。家に持ち帰ったけんこうカードは、おうちの人にお見せた後、印をもらい1月27日(火)までに担任の先生に出してください。
ヘルスタイムの日にお休みした場合は、登校した日に身長・体重を測ります。

保護者の皆様へ

1月の身体計測後、お子さんが持ち帰った「けんこうカード」の身長や体重の伸び方について、お子様と見ていただき、「1月」欄に押印をお願いします。また、「けんこうカード」裏表紙の「健康生活のきろく」の該当学年の「2学期」欄にも、健康上記録したい内容がございましたら、ご記入ください。「けんこうカード」は1月27日(火)までに学校までご提出ください。