



れいわ ねん がつごう いたばしくりつしむらだいよんしょうがっこう ほけんしつ  
令和8年1月号 板橋区立志村第四小学校 保健室

あたらしい ねん がはじまりました。ことしはどのような年になるかわくわくしますね。志村第四小学校のみなさんにとって、よいいちねんに。2026年も健康に過ごしましょう。



## かぜを予防しよう！

12月は「かぜ」や「インフルエンザ」「マイコプラズマ感染症」、「感染性胃腸炎」でお休みする人がいました。冬休み中は元気に過ごせましたか？

1月も寒さが続き、感染症が流行します。感染予防の基本は手洗いです。せっけんを付けて手洗いをして感染症を予防しましょう。

### 手洗いのタイミング



食事の前



トイレの後




咳やくしゃみの後



外から帰った後

### 保護者の方へ

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症と診断された場合、登校の際に病院で記入してもらう「出席届」が必要になります。出席届は、志村第四小学校のホームページから印刷できます。

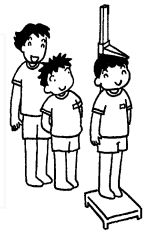
志村第四小学校のホームページ → 右上の  → おたより → 出席届

# 1月の予定

身体測定

1月 9日(金) 5・6年  
14日(水) 4年  
15日(木) 1～3年

※体育着を忘れずに持ってきてましょう。  
また、髪の毛が長い人は、高い位置で結ばないようにしましょう。



## 朝の体調を確認しよう！

3学期が始まりました。登校前に体調を確認しましょう。



□熱はありませんか？



□咳や鼻水は  
出ていませんか？



□お腹は痛くありませんか？  
□下痢はしていませんか？



□ご飯はいつもどおり  
食べられましたか？

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。  
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールがいかなくなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

