



児童数配付

札幌市立菊水小学校
第11号
令和8年1月15日
保健室

3学期が始まりました。冬休み中は元気に過ごせましたか？
今年もみなさんにとって、健康ですてきな1年になりますように…！



スイッチ！ 冬休みモード 》》》 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

はやお
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

あさ
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。

スイッチ！③

うんどう
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

規則正しい生活を心がけて、寒い冬を健康に過ごしましょう

大切なすいみんのはたらき

- からだ 体を 成長させる
- からだ ていこうりよく 体の抵抗力 (免疫力) を高める
- からだ 体の つかれをとる



のうごころ 脳と心を 育てる

小学生に必要な すいみん時間は **9～12時間**です。
※厚生労働省の睡眠指針より抜粋

おもしろい眠り方をする動物たち

きりん

すわ座って、頭をこの上に乗せて眠る



なまけもの

1日中木にぶらさがっていて、木のうえで眠る



いるか

のうはんぶん 脳を半分ずつ交互に眠らせる

