

# ほんたよい

一宮市立大和南中学校  
2026年1月 第10号

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますね。

冬になり、「なんだか眠い…」と感じる日が増えいませんか。これは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える機能が弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。冬もしっかり寝るコツとしては、「朝に日の光を浴びること」「休日でも同じ時間に起きること」です。睡眠を味方につけて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



## 1月の保健目標は「換気をしよう」です



インフルエンザは一度かかっても、違う型に感染する可能性があります。「せっけんを使った手洗い」「咳エチケット(マスク着用)」「換気」など、感染症予防を緩めることなく続けましょう。また、体調がよくないときは無理をせず、早めに体を休ませましょう。



## さむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。