

ほけんだより

金沢市立東浅川小学校 保健室 平成30年12月20日(木) ☆



ふゆやすみも健康にすごしましょう

生活リズムを
ととのえよう！

冬休みも「早寝・早起き・朝ご飯」にとりくみましょう。はみがきで生活にメリハリがつけます。

食べ過ぎに
気をつけよう！

1日3食きちんと食べましょう。むねむね体重アップにもつながるので、だらだら食べはひかえましょう。

すすんで体を
うごかそう！

冬の遊びなどで楽しく体を動かしましょう。おうちのお手伝いもすすんでしましょう。

風邪・インフルエンザの予防につとめましょう

① 手洗い



石けんをつかってていねいに

② うがい



③ マスクの着用



咳エチケットを
守りましょう

④ 換気



はみがきカレンダー・食育チャレンジシート 1月7日に提出しましょう

冬休みはみがきカレンダー（みんなかならず取り組むもの）

- はみがきについての目標をたてましょう。 ex) 「5分間、時間をかけてみがく」「1日3回みがく」「夜は必ずみがく」など。
- 朝と夜、歯をみがいたら、イラストに色をぬっていきましょう。（昼もできるだけみがくようにしましょうね。）
- 最後にふりかえりを書いて学校に提出しましょう。

食育チャレンジシート（できたら取り組むもの）

- チャレンジする目標を決めましょう。
- できたものには○をつけていきましょう。
- 最後に感想を書いて学校に提出しましょう。





睡眠(すいみん)とその大切さについて

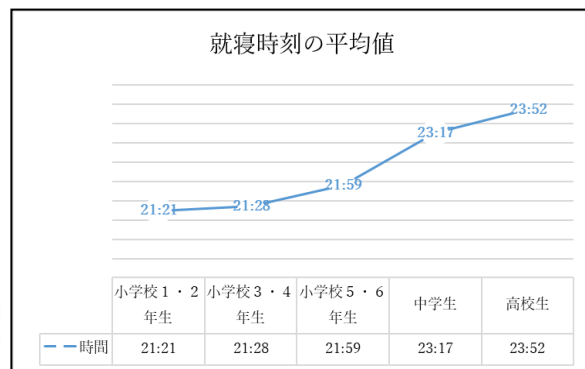
寒さとともに、布団が恋しく、朝起きるのがつらい季節となってきましたね。

みなさんの様子を見てみると、なんとなく眠そうに登校する子が増えてきたように感じます。

また、保健室で「頭が痛い」「だるい」といった子の話を聞いていると、寝た時刻が11時以降という人も少なくありません。体調不良が睡眠不足と繋がっているのですね。

冬休みをむかえるにあたり、もう一度「睡眠の役割」そして「よい睡眠をとるには(寝るまでの過ごし方)」について、考えてみませんか？

就寝時刻の平均値は、小学校1・2年生は21時21分、3・4年生は21時38分、5・6年生は21時59分となっています。(学校保健会「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」より) 皆さんの寝る時間はどうでしょうか？



睡眠の役割

毎日9時間以上の睡眠がとれるといいですね



① 脳を休ませる

脳は毎日、たくさん考えたり、体中にさまざまな命令を出したり、一生懸命はたらいしています。

みなさんも、勉強したり運動したりするときは、休憩しますよね。

脳も同じで、私たちが毎日睡眠をとることで、頭の中を整理し、疲れを回復させています。

② 成長を助け、疲れから回復させる

「寝る子は育つ」という言葉を聞いたことありますか？

成長期にあるみなさんは、成長ホルモンによって、寝ている間に骨をのばしたり、筋肉を成長させたりしています。また、成長ホルモンは寝ている間に傷を治す働きもあります。

③ 体が病気に対抗する力を高める

体が病気に対抗する力は睡眠中に高まります。

逆に、睡眠不足が続くとこのような力が下がり、

かぜをはじめとするさまざまな病気にかかりやすくなります。



よい睡眠をとるには

① 寝る直前にパソコン、ゲーム、スマホをしない

パソコンやテレビ、スマホなどの画面からは「ブルーライト」という光が出ています。

夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いします。すると、脳や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は寝る準備ができなくなります。

また、インターネットやゲームを始めると、なかなかやめられなくなり、ついつい寝る時間が遅くなります。おうちでルールや時間を決めて、上手に使うようにしましょう。

② 寝る直前にものを食べない

食べ物を食べると、胃や腸は食べ物を消化するために活動します。食べ物は消化されるまでに数時間かかります。寝る直前にものを食べると、みなさんが眠っていても、胃や腸は食べ物を消化するために働くこととなり、休むことができません。

～人は1日の3分の1以上の時間を睡眠に使います。それは無駄な時間と考えるでしょうか？いいえ、それだけ睡眠が体にとって大切ということなんです。冬休み、そして冬休み明けも元気に過ごせるよう、規則正しい生活をこころがけましょう～