

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
明戸小学校保健室

明けましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたか？
冬休みはイベントも多いので、中には「夜更かししてしまったな」「食べ過ぎてしまったな」という人もいないのでしょうか。少しずつ学校モードに切りかえていきましょう。



寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに3学期も元気に頑張りましょう。

ほけんしつよりお知らせ

◆ 3学期身体測定 ◆

1月 9日 (木)・・・2年生、4年生、5年生、ひまわり、けやき

1月14日 (火)・・・1年生、3年生、6年生

身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてください。

ポニーテールなど頭の上で髪を結ばないでください。



◆ 生活リズム ばっちりカード ◆

1月9日 (木) から1月13日 (月) まで、生活リズムを整えるために、

生活リズムばっちりカードを実施します。

元気に学校で過ごせるように自分の生活リズムを見直し、毎日記録しましょう。



学校モードに切り替えよう

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、授業中にねむくなったり、体調を崩しやすくなったりしてしまいます。

生活習慣の基本、「早ね・早起き・朝ごはん」を意識していきましょう。

早ね

なるべく静かで暗い部屋だとねむりやすいです。

ゲームやスマホの画面からでているブルーライトは眠りの質を下げます。

ねる前は控える

ようにしましょう。



早起き

すいみんのリズムを整える

には。まずは早起きからです。

早く起きると夜も早い時間にねるることができます。

朝起きたら太陽の

光を浴びて体内時計

をリセットしましょう。



朝ごはん

朝ごはんを食べないとパワーがでるのが給食を食べたあとになってしまいます。

朝ごはんをゆっくり食べられるように、朝は余裕を持って起きましょう。



かんそうに注意!

空気がかわく冬は、肌の水分が空気中に蒸発しやすく、かんそうしやすくなってしまいます。特に手は、手洗いやアルコール消毒でかんそうしやすいです。肌がかんそうしてしまうとひび割れて痛くなったり、血が出たりしてしまいます。



たいさく 対策

●温かいお湯では洗わない

お湯で手を洗うと必要な手のあぶらも一緒に流されてしまいます。

水が「少し冷たいな」と感じるくらいのぬるま湯で洗いましょう。



●ハンカチでふく

手をぬれたままにすると、手についた水分がかわくときに一緒に肌の水分も奪われてしまいます。



●よくすすぐ

石けんが手に残ったままだと肌が荒れてしまう原因になります。

指の間やつめの先、手首などはすすぎ残しが多いので気をつけましょう。

●保湿をする

手が荒れているときなど必要に応じてハンドクリームを使いましょう。指先から手首まで丁寧になじませましょう。



寒い冬こそ体を動かそう

毎年、寒いこの時期は、休み時間に校庭で遊んでいる人が普段より少ないように感じます。冬は運動不足になりやすく、寒さから体を守るために脂肪もつきやすくなります。寒いこの時期こそ体を動かすといいいことがたくさんあります。おにごっこや散歩など少しでも体を動かすようにしましょう。

体温アップ!

体を動かすと筋肉にたくさんの熱が発生し、血のめぐりもよくなり、体がぽかぽかしてきます。

免疫力アップ!

運動して体温が上がると、血液中の免疫細胞が活発になります。体温が1度あがると免疫力は5~6倍にもなるといわれています。

リフレッシュ

体を動かして汗をかくと心のモヤモヤも吹き飛びます。心と体をリラックスさせて、すいみんリズムを整える作用もあります。

疲れにくくなる

毎日体を動かしていると体力がついて、疲れにくい体をゲットできます。

