



すくすく

令和5年12月14日(木)

* : ~*~ : * **外と中から、体をポカポカに。** * : ~*~ : *

今年も1年が終わります。今年は暖かい日が続きましたね。かと思えば急に冷え込むこともあり、体温調節が難しいと感じる日もあったと思います。

頭痛や腹痛など、体調不良を訴えて保健室に来た人には、まずは体温測定をしています。熱が高ければすぐにお家の人に連絡をして、お迎えをお願いします。

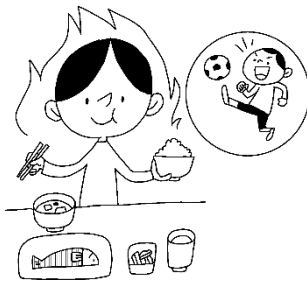
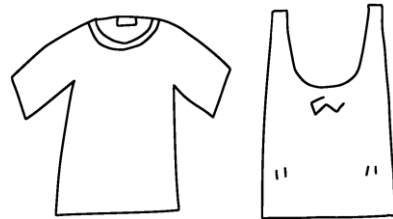
時々35度台の、体温の低い人がいます。お話をよく聞くと、「朝ごはんを食べていない」「昨日、眠るのが遅かった」という人や、肌を着ていないため裾から冷たい空気が服の中に入ってしまう状態の人がいます。そのために体温が下がり、体調を悪くしてしまっているようでした。

体を温める方法は、暖房や上着を着る以外にもあります。特に朝ごはんは午前中の活動に集中するためにも大切なものです。

寒い日も元気に過ごすために

～①肌を着よう～

- いくらたくさん上着を着ても、裾から冷たい空気が入ってきては、暖かくなりません。
- 汗やよごれを吸って皮膚を清潔に保つ役割もあるので、一枚着ておくと良いでしょう。



寒い日も元気に過ごすために

～②朝ごはんを食べよう～

- 朝ごはんをしっかり食べることで、体温を上げることができます。それだけでなく、午前中の活動を集中して行うためのエネルギー補給にもなります。
- 冬の寒い朝は温かいスープやお茶を飲むとよいですね。

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いやうバランス
心がけた食事
で丈夫な体作り



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

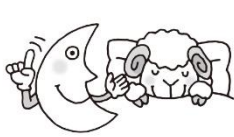
あ たためる時は
運動で
体の中から



カゼに負けない！ あいうえお

* : ~ * ~ : * **ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方** * : ~ * ~ : *

学校がお休みの日が続く、生活習慣は乱れがちになります。お休みの日であっても、「早寝早起き朝ごはん」を意識して行うことで、冬休み明けのスタートを気持ちよく切ることができます。



ぐっすり眠るための **6** つのヒント

ヒント 1

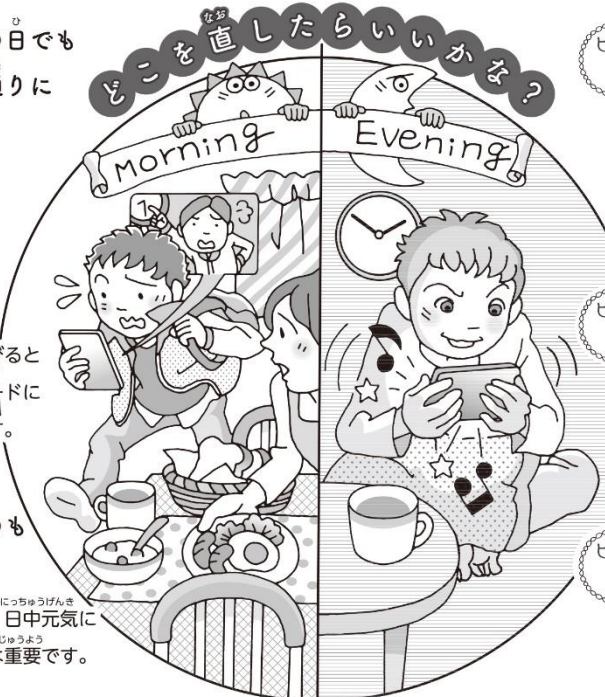
起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの
仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

スマホやタブレットの使い方。

- ・授業や家庭学習でもよく使用するタブレット。人によっては、自分専用のスマホを持っている人もいません。家で過ごす時間が長くなると、そういった電子機器を使う時間も長くなることが考えられます。同じ画面をじっと見つめていると、視力低下や目の疲れだけでなく、首や肩、手首の痛みを引き起こしてしまう可能性があります。
- ・「**20-20-20** ルール」というものがあるそうです。学校医でもある鍋田眼科の鍋田先生によると、「**20分**スマホやタブレットを使ったら、**20秒間**、**20feet**（6メートル）以上遠くを見ることで、目を休ませることができると、アメリカの眼科学会が推奨しているルールだそうです。
- ・スマホやタブレット、ゲームやパソコンを使用するときは、このルールを自安に休憩をはさむようにしましょう。