



ほけんだより おひさま 11月

2024. 11. 13
川崎市立吉市場小学校
保健室

朝夕の冷え込みが徐々に厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいと体調を崩しやすくなります。これからやってくる冬に向けて、風邪に負けないよう丈夫な体づくりを心がけましょう。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防に手洗いの習慣をしっかりと身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

寒いと背中が丸くなりがちですが、姿勢を良くするためにしっかりと体の筋肉を使うとポカポカ温まってきます。

睡眠のお話をしました



10月の計測の前に、5分程度の保健指導を行いました。睡眠の役割について、子どもと大人の睡眠の違いに触れ、「おうちの人が夜遅くまで起きていても皆さんには早く寝てほしい」ということを伝えました。もちろん、ご家庭によって生活スタイルは様々ですし、早く寝かせたいのは山々でも現実には厳しいという場合もあるかと思えます。しかし、子どもの健やかな成長のためには十分な睡眠が必要不可欠です。「食育」という言葉がありますが、「眠育」も大切に、と注目されています。どうしてもご家庭の事情によるところが大きい睡眠ですが、子どもの成長を願うまわりの大人が、力を合わせていくことが大切かと思えます。

睡眠の役割

- 1) 健康な体と心をつくる
- 2) 疲れをとり免疫力をつける
- 3) 記憶を整理する

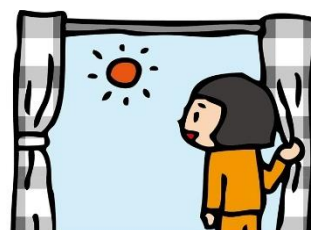


寝不足になると…

- 頭が痛くなる
- やる気が出ない
- 考える力が落ちる
- 授業に集中できない
- かぜをひきやすくなる



早寝も大切だけど…



生活リズムを整えるためには「早寝早起き朝ごはん」が大切ですが、ポイントは「早起き」から始めることです。人の体は朝日を浴びてから14~16時間後に眠気が訪れるようになっています。また、朝日を浴びることで自律神経が活動モードにスイッチが入ります。起きる時刻を揃えると、結果として寝る時刻も揃ってきて1日のリズムがつけられるのです。まずは2週間、自分で起きる時刻を決めて試してみましょう。

