

すこやか

No.17 R7.1.10

屋代小学校 保健室

★表は児童むけ、裏はおうちの方むけになっています。

いよいよ 3学期が始まりました。短い3学期ですが、1年間のまとめの大事な時期です。けがや事故、病気に気を付けて、充実した3学期になるようにしましょう。



がっこう 学校モードになっていますか？

ねんまつねんし たの じかん 年末年始は楽しい時間をすごせましたか？まだ休みモードから抜け出せていない人もいるのではないのでしょうか。

チェックリストで自分の生活リズムをふり返ってみましょう！

あ いくつ当てはまるかな？

- ☐ あさ 朝、すっきりおきられない
- ☐ あさ た 朝ごはんを食べない
- ☐ ごぜんちゅう 午前中、ねむくなる
- ☐ じゅぎょう しゅうちゅう 授業に集中できず、ボーっとする
- ☐ こめかみのあたりがいたいときがある
- ☐ まえ ねる前までゲームをしている
- ☐ じかん よる じ ねる時間が夜10時よりもおそい

あ ちゅうい 1つでも当てはまったら注意!!



ねぶそく しょくよく 寝不足になったり、食欲がなくなったりすると、体力がおちます。

たいりよく からだ 体力のない体はかぜのウイルスに負けやすく、かぜをひきやすくなります。



まずはこの3つから気をつけよう！

①決まった時間におきる



②太陽の光をあびる



③朝ごはんをたべる



あさ 朝のリズムがととのうと、
にち せいかつ 1日の生活もととのいます！



新年明けましておめでとうございます。3学期が始まり4日が経ちました。お子さんの生活リズムは学校モードに切り替わっているでしょうか？長期休み中は、気をつけていても生活リズムがくずれがちです。学習に集中するため、風邪に負けない体力をつけるため、今が生活リズムを見直すチャンスです。

睡眠の効果

疲労回復

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、疲労物質の排出を促します。

自律神経の調整

睡眠が不足すると、交感神経が優位になり、抑うつ感や不安感を起こしやすくなります、

記憶の定着

大切な記憶は定着、嫌な感情や体験は不要な記憶として整理する働きもあります。

朝ごはんの効果

脳へのエネルギー補給

朝食を食べないとブドウ糖が足りず、午前中頭がボンヤリします。お米やパンなどの炭水化物を取りましょう。

排便のリズムを整える

朝食をとることで腸が刺激され、朝の排便がスムーズにいきます。

体内時計を整える

人間の体内時計は、約25時間で1日となっています。朝食をとることであまりリセットされ、実際のとのずれが積み重ならないようになっています。



1月17日は防災とボランティアの日

1995年1月17日、「阪神・淡路大震災」が発生し、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までにはボランティアが大活躍し、この日が防災とボランティアの日に定められました。

屋代小学校では、地震、火災、冬場など、様々な場面を想定して避難訓練を行っています。お家での避難の仕方もしっかり確認してみてください。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。

✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しの調節がしにくくなるので注意しましょう。



本格的に雪が積もり、雪遊びやスキー授業のシーズンになりました。寒い外で遊んでも、汗だくで戻ってくる様子が見られます。汗ふき用のタオルや、スキーに向けた防寒具の準備を、よろしくお願いします。