



ほけんだより 1月

下野市立石橋小学校
保健室



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

今年はどんな年にしたいですか？毎日笑顔で過ごす、運動をがんばる、勉強をがんばるなどそれぞれあると思いますが、何をするにも健康な体でいることが大切です。手洗い、手指の消毒、せきエチケット、マスク着用などの感染予防を改めて見直して、しっかり行いましょう。

冬の時期は、感染症が増えます。病気にかからないよう早ね早おき、バランスのよい食事、適度な運動を心がけ、免疫力をつけておきましょう。

また、朝登校する前にいつもと体調が違っていると少しでも感じたら無理に登校せず、おうちでゆっくり休んで様子をみるようにしましょう。

◇「すいみん」をしっかりとりましょう！◇

みなさんは夜、しっかりすいみんをとれていますか？よくねむるといいことがたくさんあります。たとえば「体のつかれがとれる」「記おくを整理する」「成長ホルモンが出る」「心が落ち着く」「病気から体を守る」などがあります。

しっかりすいみんをとるには、朝早く起きてみましょう。早く起きると体内時計がリセットされて、夜にねむけが起こり、早くねむることができるようになります。規則正しい生活を送れるようにしましょう。

すいみん不足になると…



ほかにも

- ・めんえき力が低下し、かぜなどにかかりやすくなる
- ・老化が早まる など

★体や心の発達にも、悪いえいぎょうをあたえます。

「低体温」はすいみん不足のサイン

健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。

低体温は、すいみん不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。

