



ほけんだより 冬休み号



古河市立上大野小学校 保健室 令和5年 12月 22日

明日から冬休みに入ります。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに、人の多いところに出かけるときはマスクをつけるなどして、元気に過ごす方法を考えて行動しましょう。そして新年・新学期を元気に迎えましょう。楽しい冬休みにしてくださいね。



ほけんしつ 保健室から **ふゆやす しゅくだい 冬休みの宿題** です！

ていしゅつひ 提出日 1月9日(火)

けんこう 健康カレンダー (うら面にあります！)

せいかつ 生活リズムをくずさないために、ふゆやす 冬休み ちゅう 中も規則正しい生活(せい)をしましょう。テレビやゲームはじかん 時間を決めて、必ず目の休けい(きゅうけい)を。また新学期、みなさんの元気な顔を見せてくださいね！



『すいみん』で体の調子をととのえよう



すいみんのやくわり

のう 脳は毎日たくさんの情報(じょうほう)を処理(しり)したり、からだ 体中にさまざまな命令(めいれい)を出したりして、いっしょうけんめいはたらいています。そんな脳のつかれをとる方法(ほうほう)が『すいみん』です。

ほか 他にも「体のつかれをとる」、「気持ち(きもち)の整理(せいり)をする」、「骨(ほね)や筋肉(きんにく)の成長(せいちょう)を助ける」、「免疫力(めんえきりょく) (かぜなど)にかかりにくくする力(ちから)を高める」など睡眠(すいみん)にはたくさんの重要な役割(じゅうようやくわり)があります。

おそい時間までおきていると・・・

わたしたちの体(からだ)は、朝(あさ)、太陽(たいよう)の光(ひかり)をあびることで1日(いちにち)をはじめる仕組み(しくみ)になっています。おそい時間(じかん)までおきていて次の日(つぎひ)の朝(あさ)、おそい時間(じかん)まで寝(ね)ていると、体(からだ)のリズム(リズム)がくずれて調子(ちょうし)が悪(わる)くなってしまいます。リズム(リズム)をくずさないように、毎日(まいにち)決(き)まった時間(じかん)に寝(ね)て、決(き)まった時間(じかん)におきましよう。おきたときは太陽(たいよう)の光(ひかり)をあびるのをわすれず(わすれず)に！

はやく寝るようにするために

☆ 朝(あさ)、太陽(たいよう)の光(ひかり)をあびよう！

すいみん(すいみん)をうながす物質(ぶつしつ)「メラトニン」はまわりの明るさ(あか)によって増えたり、減(へ)ったりしています。

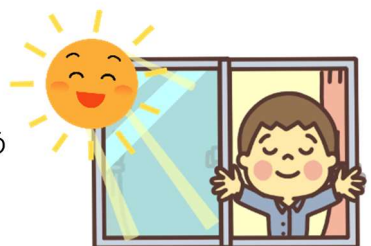
朝(あさ)、目(め)が覚(さ)めたとき(とき)に太陽(たいよう)の光(ひかり)をあびておくと、夜(よる)になるにつれてメラトニン(メラトニン)が脳(のう)から出(で)はじめ、眠気(ねむけ)を感じ(かん)じられるようになります。

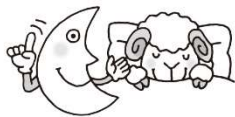
☆ 夜(よる)は光(ひかり)を見(み)ないようにしよう！

夜(よる)に光(ひかり)を見(み)てしまうと、脳(のう)が朝(あさ)の光(ひかり)とちが(ちが)いして、メラトニン(メラトニン)を減(へ)らしてしまいます。

寝(ね)る前(まえ)はスマホや

テレビ(テレビ)など(など)から出(で)る強い光(つよひかり)を見(み)ないようにしましよう。





ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

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。

どこを直したらいいかな？



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。

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

朝、光を浴びてから15～16時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝、光を浴びてから15～16時間後に自然
に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



つまり...

しっかり 寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを
崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



ければ

どおりの
する...





冬休み 健康カレンダー



1月9日(火)に
提出してください。

◆できたら○、できなかつたら×をつけましょう。

ねん 年	くみ 組	なまえ 名前
---------	---------	-----------

	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
①夜10時までになた。	①	①	①	①	①	①	①	①
②朝7時までにおきた。	②	②	②	②	②	②	②	②
③スマホやゲーム、テレビなどの時間を守った。	③	③	③	③	③	③	③	③
④歯みがき1回につき ☆に1つ色をぬろう!	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆
31日(日)	1月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
①	①	①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③	③	③
④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆	④ ☆☆☆

～健康に過ごすためのポイント～

☆睡眠のリズムを整えることは健康な生活に欠かせません。

平日はおそくても夜10時までには寝て、朝7時までには起きましよう。

☆ゲームやスマートフォン、テレビを使用するときは必ず時間を守って、目から30cm以上はなしましよう。30分経ったら10分の休憩を!

☆「食べたらみがく」で食後の歯みがきを忘れずにしましよう。



冬休み中も健康に過ごすために、どんなことに気をつけましたか?振り返ってみよう。

謹賀
新年





ふゆやすみ


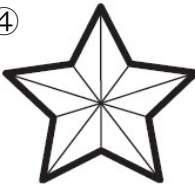
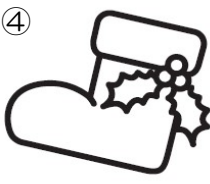







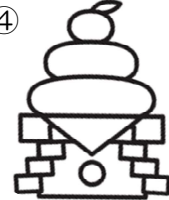
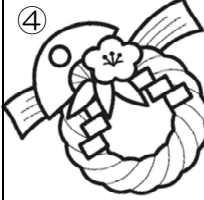





けんこう 健康カレンダー



1月9日(火)ていしゅつ

ねん くみ なまえ

◆できたら○、できなかつたら×をつけましょう。

	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
①9じまでにねた。	①	①	①	①	①	①	①	①
②7じまでにおきた。	②	②	②	②	②	②	②	②
③ゲームやテレビのじかんをまもった。	③	③	③	③	③	③	③	③
④1日2回以上はみがきをしたら、いろをぬりましょう。	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 
31日(日)	1月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
①	①	①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③	③	③
④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 	④ 

げんき ~元気にすごすためのポイント~

☆へいじつ(月~金)は、おそくてもよる9じまでにねて、あさ7じまでにおきましょう。

☆ゲームやテレビをみるときは、かならずじかんをまもって、30分に1回はきゅうけいをしましょう。

☆「たべたらみがく」で食後の歯みがきをわすれずに!



げんきにすごせましたか?
ふゆやすみの思い出をかきましょう。

