

ほけんだより

令和6年12月2日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

ながかった2学期も、しめくりの時期を迎えました。たくさんの行事を通じて、多くの心の成長があったことと思います。冬休みに入ると、クリスマスやお正月など、家族や親戚と過ごす時間が増えますね。学校では学べない体験を味わって、豊かな心をはぐくみ、また3学期に深谷小へ戻ってきてください。



気温と活動に合わせた服装をしよう

最近気温が下がってきましたが、日中は暖かい日もありますね。寒い冬は風邪などをひかないように、服装を調節して寒さに備えることが大切です。寒い日でも、薄着で震えながら過ごしている人がいたり、体が冷えて体調が悪くなっている人がいたりして心配です。また、厚着をしすぎて汗をかいて体が冷えてしまったり、動きにくかったりします。上手に服装を調節しましょう。

【教室や暖かい場所】



【外や寒い場所】



【登下校】

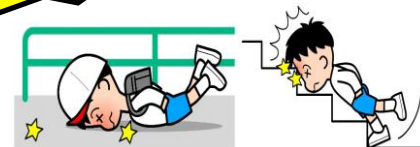


脱いだり着たいしやすい服が調整しやすいです。また、下着を着ると保温効果が高くなります。

ポケットに手を入れて歩いていませんか？

ポケットに手を入れている人を見かけるようになりました。寒さで手が冷たくなってくると、つい入れてしまうこともあると思います。もし転んでしまうと、大きなケガにつながりやすいので、手袋をしたり暖かい服装をして体を温めたりして、対策を取りましょう。

キケン

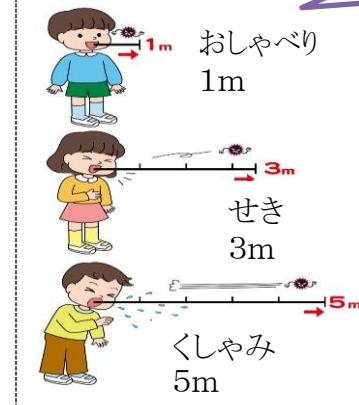


冬の感染症に注意しましょう

気温が下がり、空気が乾燥してくるとかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。市内の小学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖が報告されており注意が必要です。手洗い・うがい・換気や加湿で予防していくことはもちろん、一人一人が感染を広げないように気をつけていくことも大切です。

せきエチケットを身につけよう

ウイルスはこんなに飛んでいます



マスクをしましょう

鼻・口・あごをしっかりとおおいます



顔とのすきまがあかないようにフィットさせます

せきやくしゃみをする時は
まわりの人から顔をそむけましょう



ティッシュなどで鼻と口をおさえます

使ったティッシュは
すぐにゴミ箱へすてましょう



手がよごれたときは、手をあらいましょう

冬こそ大切！鼻呼吸

<鼻呼吸>
吸い込んだ空気から、ゴミやウイルスなどを取りのぞく。



<口呼吸>
ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい。

お子さんの睡眠について考えましょう

1960年代からの高度経済成長に合わせ、日本人の就床時刻は遅くなり、睡眠時間は減少する一方です。社会全体が昼夜問わずに働き続け、深夜営業のお店から明るい光が照らし続け、大人の生活が変わり、子供の生活がそれに引きずられています。また、テレビ・ビデオ・ゲーム・インターネットの影響は子供の世界に入り込み、子供の健やかな生活リズムが崩れてきています。

子供たちの健康を守るため、睡眠に対する知識をしっかりと持って、学校・家庭が連携していきましょう。保護者のみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

眠りは子供たちの心身の健康をささえています

睡眠時間の絶対量を確保しましょう
理想としては・・・

○小学校低学年	10時間超/日
○小学校中・高学年	9時間超/日
○中学生	8時間超/日
○高校生以上	7時間超/日 (運動部は+1時間)
○成人	50時間/週

保護者の方のお仕事の都合や、習い事などでなかなか睡眠時間の確保は難しいかもしれませんが、理想の時間に近づけるよう、生活の仕方の工夫ができるといいですね。

睡眠不足になると・・・

疲れやすい
ボーッとする
集中力がない
すぐクヨクヨする
落ち込みやすい

おこりっぽくなる
イライラする
キレやすい
自分の弱い部分が出てしまう

記憶力の低下
思考力の低下
集中力の低下
就寝時間と学力は、関係があることがわかっています

免疫力の低下
(病気にかかりやすい)
太りやすくなる
体調不良を起こしやすい
(頭痛・吐き気・めまい)
肌荒れ

こころの安定、からだの発育成長、学力面などに影響します

❀ 良い眠りのために ❀



◇まずは、毎朝同じ時間に起きましょう

毎朝の早起きが早おきに通じます。起きる時間を決めて、毎日同じ時間に起きましょう。休日でも遅くまで寝床にいないようにしましょう。

◇朝の光で体内時計をスイッチオン

目覚めたら、光を浴びてからだのスイッチを入れましょう。人間の体は、朝の光を浴びてからその15時間後に眠りの準備を始めます。

◇からだを動かす習慣をつけましょう

運動習慣は眠りを深くします。昼間は外に出てからだを動かす習慣をつけましょう。部屋の中でもお手伝いなどでからだを動かしましょう。

◇規則正しく食事をとりましょう

朝食はこころとからだの目覚めに重要です。また、決まった時間に食事をとるようにし、生活のリズムをつくりましょう。

◇寝る前はリラックスしましょう

軽い読書や音楽、ぬるめのお湯で入浴、軽いストレッチなど、自分の好きなことや落ち着くことでこころとからだをリラックスさせて眠りに入りましょう。また、寝るときは部屋を暗くして、からだのスイッチをオフにしてあげましょう。

ねる前の「テレビ・パソコン・ゲーム・スマホ」に注意！

ディスプレイから放出するブルーライトを夜あびると、からだは朝と認識してしまうため、目が覚めてしまい眠れなくなります。

大人が時間の制限をしてあげることが大切です！！

子供たちの健やかな成長のために、
良い眠りのための環境づくりを心がけていきましょう。