

ほけんだより 1月

令和8年1月
戸田市立喜沢小学校
保健室



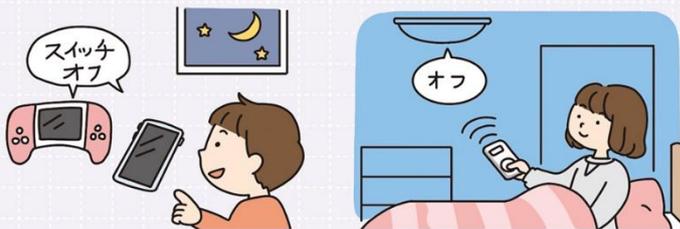
冬休みが終わり学校が始まって、早2週間が過ぎます。生活のペースは整ってきましたか。先週は、全学年で発育測定を実施しました。寝る時間や朝ごはんを食べて来たかなど、いくつかのクラスで聞いてみましたが、寝る時間が冬休みの時のように、遅くなっている人がみられました。校内でもインフルエンザや胃腸炎等の欠席もみられます。予防のためにも睡眠をしっかりと取って寒さに負けず元気に、毎日楽しく登校してください。

ぐっすり眠るために



最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など
楽しいことを想像して寝る。



睡眠の役割

☆からだや脳をやすめて疲れをとる

☆ストレスをやわらげる

☆成長ホルモンが出る

☆記憶の整理をする

☆傷ついた細胞を治したり、免疫

機能を高めたりする

ぐっすり眠るためには、環境も大切です。暑すぎたり、寒すぎたりして、寝られなかった経験はありませんか。エアコンや加湿器などを使って、快適な温度や湿度にすることで、ゆっくり休むことができます。またパジャマや布団、まくらなども自分に合っているかチェックすることもおすすめです。

運動不足 になっていませんか？

最近、「寒いから外であそびたくないなあ」「温かい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていますか？その気持ちもわかりますが、体を動かすと健康にとってもよいことがたくさんあります。



いいこと1

♡血液の流れがよくなり、酸素や栄養が体のすみずみまで届く

いいこと2

♡骨や筋肉を鍛えられる

いいこと3

♡夜、ぐっすり眠れる

いいこと4

♡病気とたたかう力が高まる

いいこと5

♡気分がすっきりしてころの健康にも役立つ

鬼ごっこや縄跳びはもちろん、お休みの日にお家の方とお買い物ついでに、お散歩でもいいですね。



体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。



保護者の方へ

インフルエンザや胃腸炎などの欠席者が増えています。

インフルエンザの流行は、一時期よりも落ち着いたようですが、本校では、15日頃より、徐々に欠席者が増えています。引き続き、登校前の健康観察をお願いいたします。また症状が続く場合には、受診をお勧めします。インフルエンザも胃腸炎も出席停止となりますので、欠席する際は、連絡をお願いいたします。