



令和6年1月9日

蕪城小 保健室

この度の地震により、被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。保健室でも子供たちが安心して日常生活を過ごすことができるようにサポートしていきますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健行事予定(発育測定)

1月10日(水) 6年生 1月15日(月) 3年生

1月11日(木) 5年生 1月16日(火) 2年生

1月12日(金) 4年生 1月17日(水) 1年生

結果は、発育測定後、プリントアウトしたお便りをお渡しします。
ご確認よろしくお願いいたします。



冬休みモードから 学校モードへ切り替えよう！

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ① 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然に眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ② 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

スイッチ③ 運動



寒い時こそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

ぐっすり眠り、すっきり目覚めるためには！？

寝る前はどのようにすごせばいいの？

リラックスタイムを！

軽めのストレッチをしたり、ぬるま湯にゆったりつかったりすることをおすすめします。他にも音楽を聞いたり、読書をしたりするなど好きなことをして過ごす時間を作って、リラックスして過ごすといいですよ。



スマホ・PC などを見るのを控えよう！

スマホやPCから発せられるブルーライトという光には、目を覚まさせる作用があります。夜なのに脳が日中だと勘違いし、うまく睡眠モードに切り替えることができなくなるので、寝る前は控えましょう。



朝、起きてからは？

日光をあびよう

起床後、カーテンを開けて、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、すっきりと目が覚め、体が活動モードに入ります。また、14～16時間後に睡眠ホルモンのメラトニンがでるため、自然と眠気がやってくる効果があります。



規則正しい食事をとりましょう

特に、朝食は目覚めをよくする効果があります。一日のはじまりを迎える朝は、しっかり栄養のある食事をとり、身体と心を目覚めさせましょう。



気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循环が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○○○○○○

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。