

保健だより すこやか

2021. 11. 2 蝶屋小学校 保健室

10月の半ばごろから、急に気温が低くなり、寒くなりました。みなさん体調を崩していませんか？服装で体温を調節したり、湯船に長めにつかってみたり、温かい飲み物で体の中からあたためてみたり…いろんな工夫をしながら、寒さに負けないように元気に過ごしましょう。

そして2学期も後半に入ります。毎日頑張っているみなさんは、ころころにも疲れが出始める時期かもしれません。たまには自分の好きなことをして、頑張る時間とリラックスの時間のメリハリをつけて疲れがたまりすぎないように生活できるといいですね。



11月保健目標 じょうぶな体を作ろう

寒さやけが、病気に負けないような体づくりをしましょう。強い体を作るには、規則正しい生活が基本です！もう一度、自分の生活を見直してよりよい生活リズムを作っていきます。



最低7時間は寝ましょう。
そして遅くても夜の11時までに眠りにつけるといいです。

朝ごはんは特に大事です。
朝に食欲がない人は、スープやお茶漬けだけでもいいです。

学校以外でも適度な運動をして、体力をアップさせましょう！

最高のねむりを手に入れる4つのポイント

①夜寝る前にテレビやスマホなどのブルーライトを浴びない！



②朝起きたら、日光を浴びる！



③お風呂に浸かって体を温めて、眠りに入りやすい体温にしよう！



寝る時間の90分前に入ることができたらベスト！

④朝ご飯でごはんやパンと一緒にタンパク質を摂る！



★1つでも自分の生活に取り入れて、最高のねむりを手に入れよう！