

# ほけんたより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

2024.1.2.20 No.8

樋川小学校 保健室

いよいよ来週から冬休みですね！冬休みはついつい夜更かししてしまいがち・・・。  
不規則な生活が続くと、免疫力が落ちて体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・適度な運動』でぐっすり眠り、免疫力を高めよう！

**よく眠れるのは誰？**

ぐっすり寝るための  
秘密を解き明かせ

Aさん 休みの日も毎日同じ時間に起きる  
Bさん 朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする  
Cさん 毎日朝ごはんをしっかり食べている  
Dさん 40℃位のぬるめのお湯につかる  
Eさん 寝る1時間前に甘いものを食べる  
Fさん 寝る直前まで、スマホやゲームをする

Dさん ぐっすり眠れているよ!  
体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと自分が覚めてしまうので注意。

Aさん ぐっすり眠れているよ!  
毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん しっかり寝れていないよ  
朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん しっかり寝れていないよ  
スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん ぐっすり眠れているよ!  
朝ごはんを食べると、体中が起きたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん しっかり寝れていないよ  
寝る直前で食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れない人は試してみてね。

## 冬に気をつけたい感染症の予防

手洗い

マスクの着用

換気・加湿

生活習慣

どんな感染症にも重要なのが手洗いで  
す。  
石けんで洗い、手についてウイルスを流  
しましょう。

飛んでくるウイルスを吸い込まない、  
自分から出るウイルスをまきちらさない  
ことができます。

換気は部屋にいるウ  
イルスを追い出そ  
とができます。湿度  
は50~70%にして  
おきましょう。

睡眠、栄養をしっかり  
とり、適度に運動する  
ことで免疫力を高め  
ましょう。

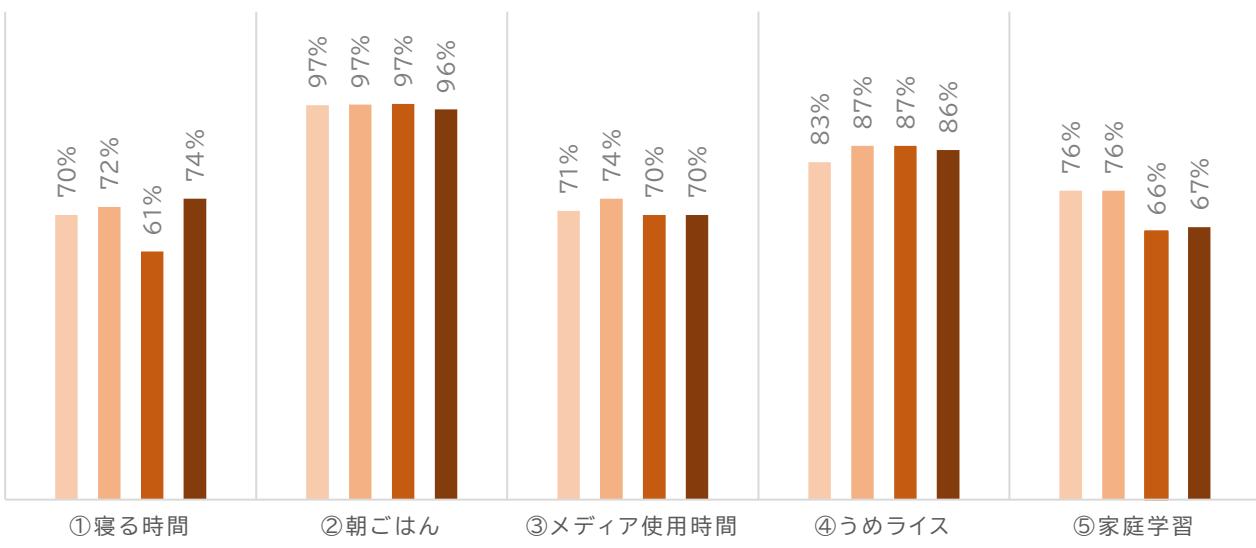
# 11月 ふりかえりウィークの結果

## 【ふりかえりウィークの項目】

- ① 時間までに寝ることができた
- ② 朝ごはんを食べた
- ③ 電子メディア使用時間も守れた
- ④ 『うめライス』を心がけて話を聞いた
- ⑤ 目安の時間以上の家庭学習ができた

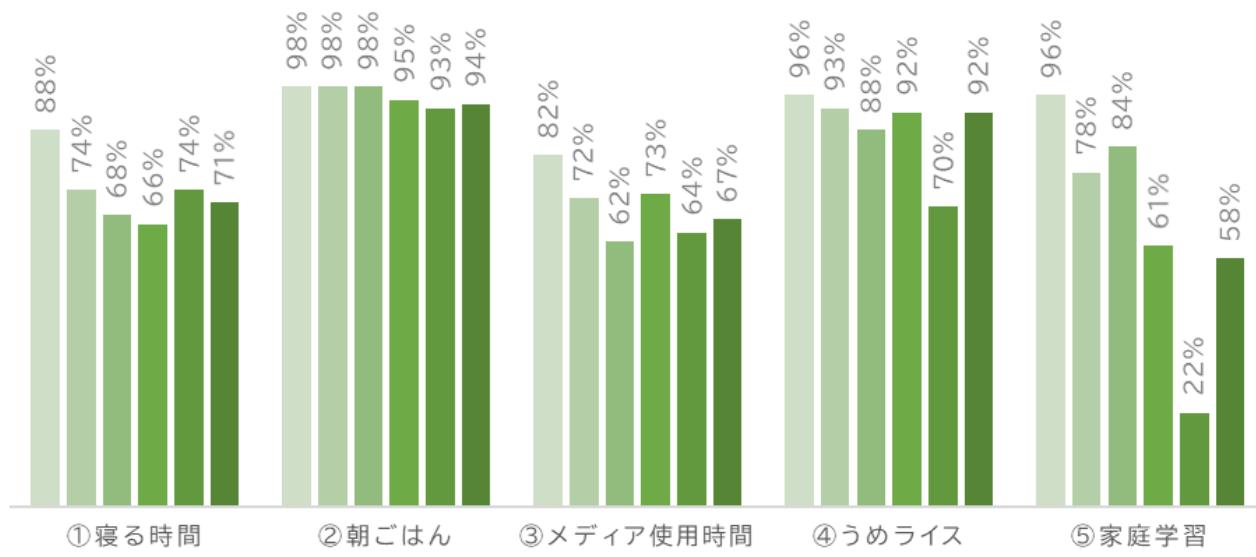
## 全校【月別】

■全校 5月 ■全校 7月 ■全校 9月 ■全校 11月



## 学年別(11月)

■1年 11月 ■2年 11月 ■3年 11月 ■4年 11月 ■5年 11月 ■6年 11月



ふりかえりウィークへのご協力、いつもありがとうございます！保護者の方からのコメントを一部抜粋します。

- 勉強時間が短いので、宿題が終わったらテストなどで間違えたところをもう一度やってみよう。
- 自学ノートを工夫しているのが印象的です。図書館の楽しさを知ってきたので、また一緒にいこう！
- 毎回ゲーム時間が守られていないので、引き続き声掛けしたいです。
- 家でもしっかり勉強しています。本はもう少し細かい字のものを読むと楽しいと思うよ。