

ほけんだより

2024.12.20 No.8

樋川小学校 保健室

～おうちの方と一緒に読みましょう～



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・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

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰がわかるかな？
考えてから線をたどってね。

Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
休みの日も毎日 同じ時間に起きる	朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする	毎日朝ごはんを しっかり食べている	40℃位のぬるめ のお湯につかる	寝る1時間前 に甘いものを食べる	寝る直前まで、 スマホやゲームをする
Dさん	Aさん	Bさん	Fさん	Cさん	Eさん
ぐっすり 眠れているよ！	ぐっすり 眠れているよ！	しっかり寝て いないよ	しっかり寝て いないよ	ぐっすり 眠れているよ！	しっかり寝て いないよ
体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	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。	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。	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。	朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。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？ よく眠れていない人は試してみてね。



冬に気をつけたい感染症の予防



てあら
手洗い

ちやくよう
マスクの着用

かんき かしつ
換気・加温

せいかつしゅうかん
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すことができます。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。

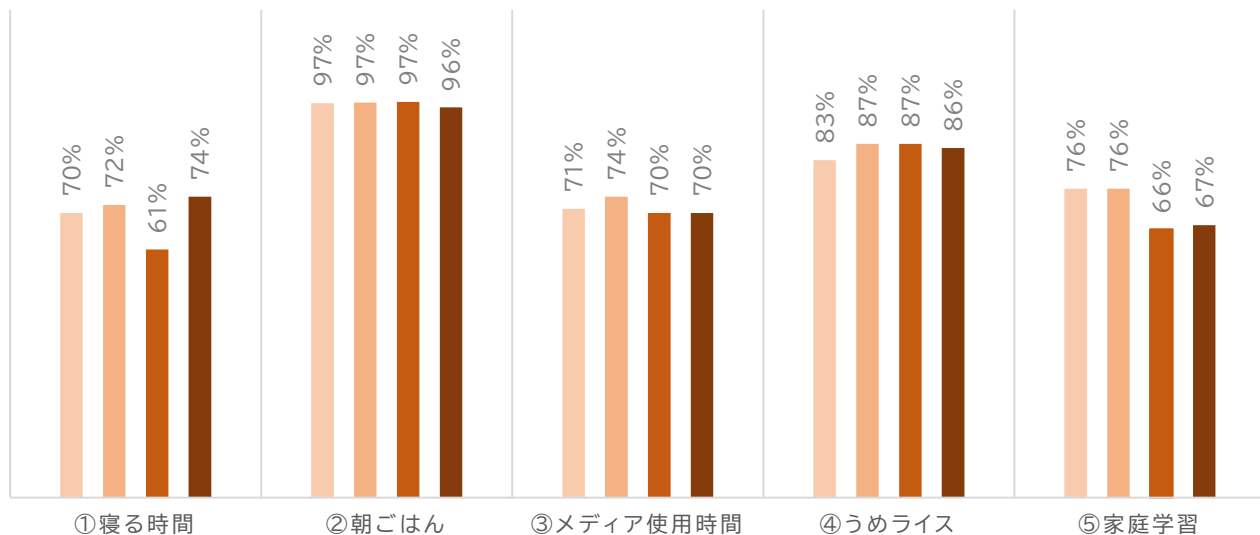
11月 ふりかえりウィークの結果 けっか

【ふりかえりウィークの項目 こうもく】

- ① 時間までに寝ることができた じかん まではねることができた
- ② 朝ごはんを食べた あさごはんをたべた
- ③ 電子メディア使用時間を守れた でんしメディアしようじかんまもれた
- ④ 『うめライス』を心掛けて話を聞いた 『うめライス』をこころがけてはなしきき
- ⑤ 目安の時間以上の家庭学習ができた めやすじかんいじょうかていがくしゅうができた

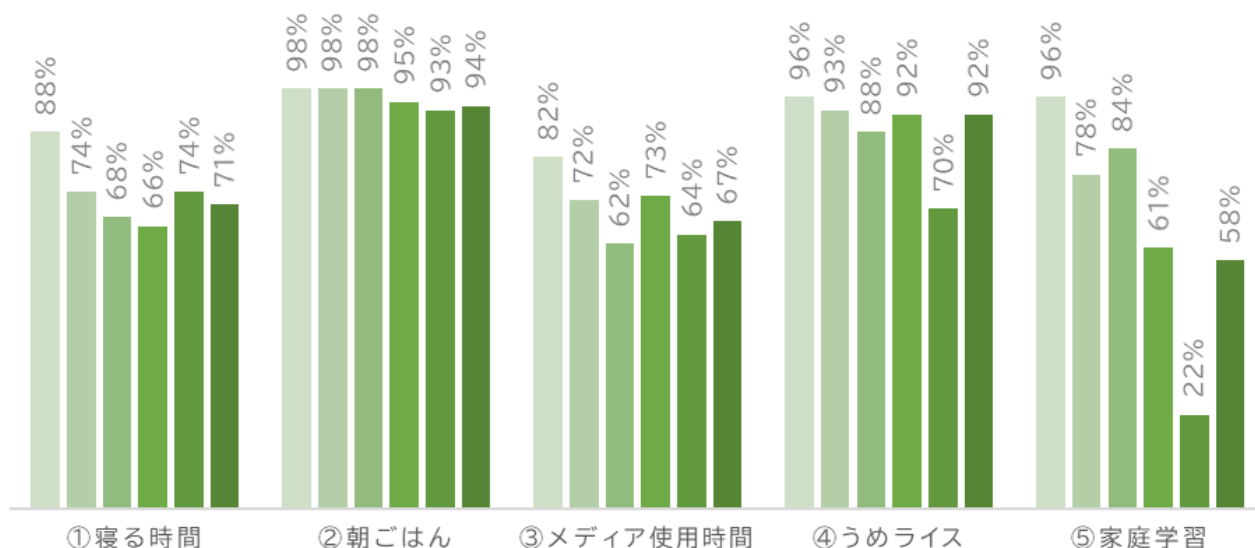
全校【月別】

■ 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。