

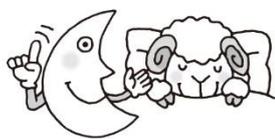
ほけんだより 12

冬休み号

令和5年12月21日

正院小学校 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



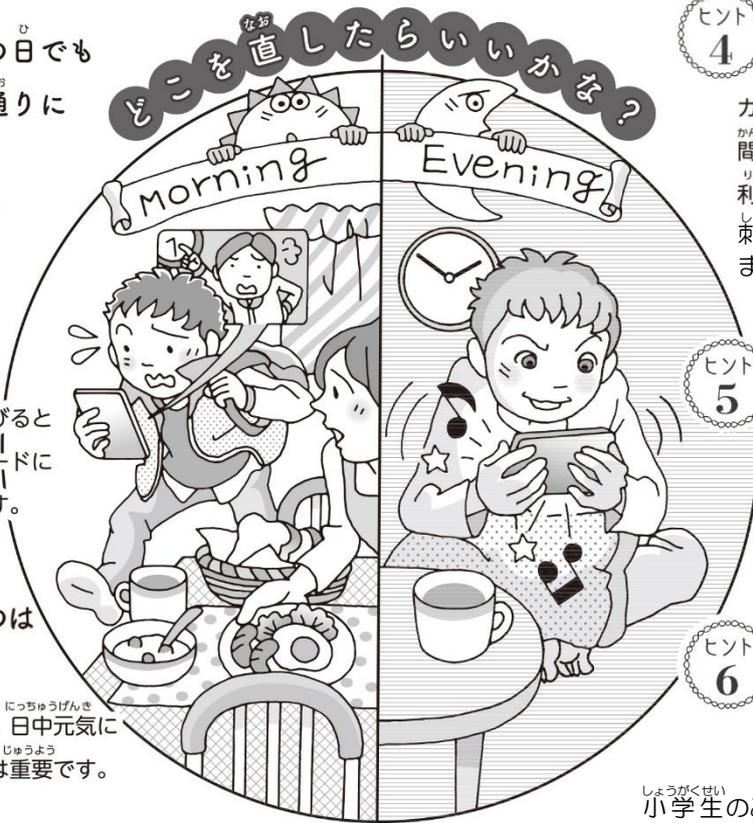
ぐっすり眠るための6つのヒント

楽しいイベントが多い冬休み。生活リズムを乱して、体調を崩すことのないようにしましょう。

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのは大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。刺激の強い飲み物には気をつけましょう。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。寝る1時間前にはやめましょう。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
小学生のみなさんは、9時間程度は眠れるようにしたいですね。

水分補給
脱水状態にならないように、意識的に水分をとしましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



風邪かな? と思ったら...

はやね はやお あさ けっか
早寝・早起き・朝ごはんチェックカードの結果

とりくみきかん
 取組期間：12月5日(火)～11日(月)

とく きょうりよく
 取り組みにご協力いただき、ありがとうございました。一人ひとり、めあてを達成し
 ようとする姿が、学校でもご家庭でも見られたようです。生活リズムが安定している
 じどう
 児童がたくさんいました。このまま、冬休みも時間や食事・歯みがきを意識して過ご
 しましょう。



○の数	早起き	朝ごはん	歯みがき(朝)	歯みがき(昼)	歯みがき(夜)	早寝
7	10	26	20	14	26	12
4～6	14	2	6	12	2	10
0～3	4	0	2	2	0	6

ね じかん
 寝る時間のめあて

低学年 … 9時
 中学年 … 9時半
 高学年 … 10時

(単位:人)

★チェックカードは、台紙に貼り、3学期にまた使用します。

ほけんしつ
保健室からのお知らせ

◎ **けんこうノートのご確認をお願いします**



21日(木)に2学期の健康診断の記録をお返します。お子さまとご一緒にご記入・
 ご確認されましたら、表紙の2学期の枠に押印し、1月9日に提出してください。

- ★1・3年生…P4の体重の増減の色塗り、P6の身長しんちようのグラフを記入きにゆうしましょう。
- ★4・5・6年生…P5の体重のグラフ、P7の身長しんちようのグラフを記入きにゆうしましょう。

◎ **食育チャレンジシートの取り組みにご協力をお願いします**



1・3年生はオレンジ色、4・5・6年生は緑色の『いしかわ食育ブック』を配布しました。
 表紙の『このブックの使い方』をよく読んで、14ページの『食育チャレンジシート』に取
 り組んでください。取組期間は、冬休み中の任意の7日間です。『食育チャレンジシ
 ート』は、1月9日に提出してください。



ふゆやす げんき す
 冬休みを元気に過ごしてくださいね！
 がっき あ
 3学期に、また会いましょう！



どちらも
 ていしゅつ
 提出は、

1月9日

わすれずに!