

# ほけんだより



湯野小学校 保健室

12月の保健目標は、「冬を健康にすごそう」です。健康にすごすコツは、「疾病の疑いがある時は、まず病院受診をして疾病かどうかを確認をする」「生活リズムをくずさないこと」「よく眠ること」です。今月末に冬休みが始まりますが、できるだけ生活リズムをくずさないようにして、新学期元気に会いましょうね。

## 病院受診がまだの人は今年のうちに確認を！

疾病等は時間の経過とともに進行することもあります。学校の健康診断は、スクリーニング検査です。ご家庭に検診結果のお知らせがありましたら、医療機関を受診され、医師の診察を受けられますようお願いいたします。なお、受診後は、結果（お知らせカード）を学校まで提出していただきますようお願いいたします。

口の中の細菌が血管を過って全身へ  
さまざまな病気につながる

おし歯や歯周病を起こす細菌が血液に入り、様々な病気につながることも（参考資料：小学保健ニュース No.1309）

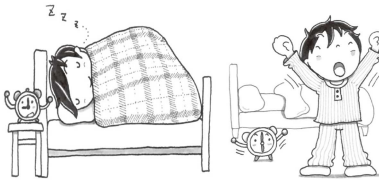
11/25現在

検診内容	秋季視力	聴力	尿	歯科	耳鼻科	*秋季視力、歯科、耳鼻科受診が進んでいません。早期受診をお願いします。
受診必要者数	32	受診完了	受診完了	80	11	
受診済み者数	10			67	4	
未受診者数	22			13	7	



### ①早ね早起き

寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」とし、「真ん中の時刻」が平日と休日とでズレが少ないことがよいとなっています。そして、このズレが大きいと海外旅行をした時の時差ボケのように体内時計が乱れ、だるさや日中の眠気につながります。ズレは1時間以内を目指し、できるだけ決まった時刻にねて、起きるようにしましょうね。



### ④メディアは決まった時間内で楽しむ

ゲームやYouTube、テレビなどのメディアは、時間を決めて利用しましょう。利用のしすぎは、すいみん不足になったり、目がドライアイになったり悪くなったり、首や肩がこったりします。



よく眠れるのは誰？のこたえ：①D ②A ③B ④F ⑤C ⑥E

### ②朝・昼・夜ごはんを食べる

おやつをダラダラ食べていると、おし歯になるリスクが高くなるし、おなかがすかず、ごはんをしっかり食べることが難しくなります。朝ごはんは特にしっかり食べて、体温を上げ、一日を元気にスタートさせてくださいね。



### ③お手伝いなど 適度に体を動かす



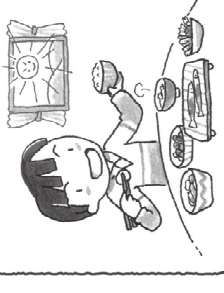
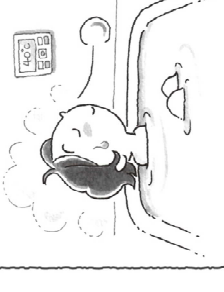


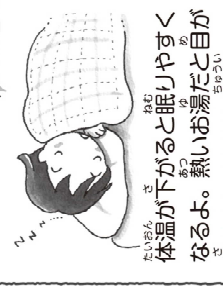
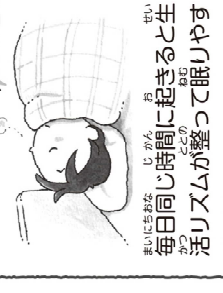




大そうじやお茶わん運び、お茶わんあらいなど、家のお手伝いをしたり、天気の良い日は外で遊んだりして、適度に体を動かすようにしましょうね。



# 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。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

<p><b>Aさん</b> 休みの日も毎日同じ時間に起きる</p> 	<p><b>Bさん</b> 朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする</p> 	<p><b>Cさん</b> 毎日朝ごはんをしっかりと食べている</p> 	<p><b>Dさん</b> 40℃位のぬるめのお湯につかる</p> 	<p><b>Eさん</b> 寝る1時間前に甘いものを食べる</p> 	<p><b>Fさん</b> 寝る直前まで、スマホやゲームをする</p> 
<p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>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。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>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。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>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。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>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。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活発的になるよ。</p>	<p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けている間に、寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

よく眠れるための秘密はわかったかな? 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もいいよ。