

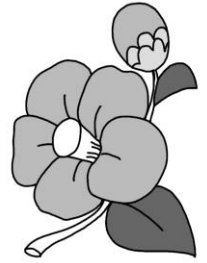
ほけんだより 1月号

令和6年1月18日

さいたま市立宮前小学校

20日は大寒、寒さが身にしみます。学校は冷えるので重ね着や、首・手首・足首の3つの首を温める等、工夫をして防寒対策をしてください。

3学期が始まり2週目ですが、インフルエンザのA型、B型それぞれにかかる人が数人出ています。急な発症もありますが、登校前に体調チェックをし、早めの休養で感染拡大を防ぎましょう。



1月のほけんもくひょう かぜをひかないようにしよう

夜ふかしに気をつけよう

冬休みの夜ふかしが続いている人や、家族の寝る時刻に合わせて寝るのが遅い人はいませんか。健康な体をつくり、元気に過ごすには、生活リズムを整えることが基本です。

必要な睡眠時間は、人によって違いがありますが、成長期には少なくとも8～10時間はとる必要があると言われていています。夜型の生活の影響を知り、寝る時刻を見直しましょう。

夜ふかしをすると

生活のリズムが乱れる



寝る時刻が遅くなると、朝、起きられなかったり、食欲がなく朝ごはんをあまり食べられなかったりします。休日に寝不足を解消しようと多めに寝ても、さらに体内時計がくるってしまい体調がわるくなってしまいます。寝る時刻で調節するより、起きる時刻から改善して、早く眠くなるサイクルをつくっていきましょう。

夜、間食をするようになる

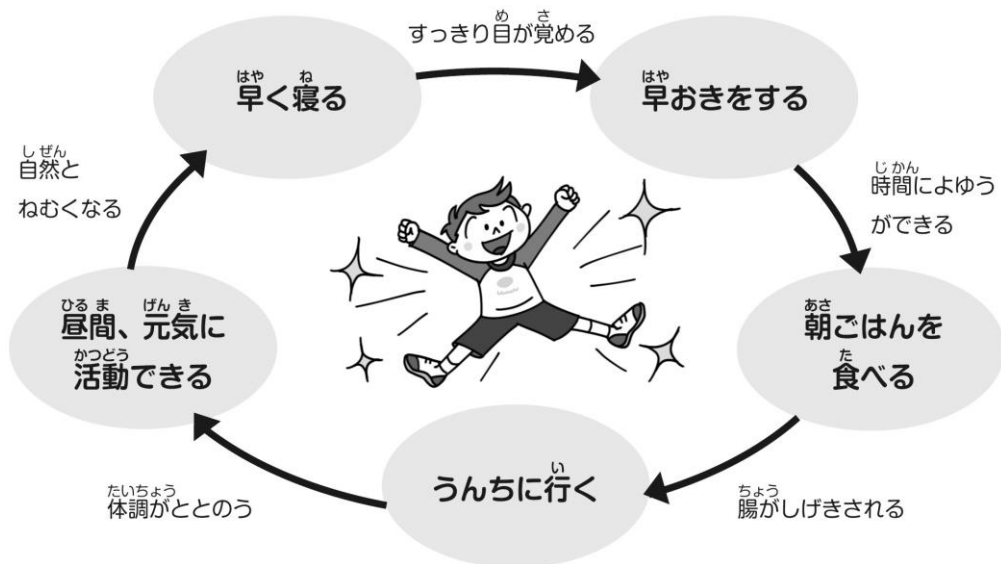
遅くまで起きていると、お腹が空いてきます。食べるものによっては、食べた分は、脂肪として体にたくわえられてしまいます。食べ物の消化の働きのため、ぐっすり眠れなくなります。

3回の食事と睡眠を『中心』に生活リズムを整えることが、体に脂肪をつきにくくし、ホルモンの働きを助け、体の成長を促し、元気にしてくれます。



まいにち ^{かさ} ^{けんこう} ^{からだ} 毎日のつみ重ねで健康な体づくりを

「早起き」「早寝」「朝ごはん」「運動」「排便」などの生活習慣は、どれも、深くかかわっている。どこかを良くすると、良い生活リズムになりやすく、どこかが悪いと、悪い生活リズムになりやすいです。「ねぼう」をしたら、「運動」を増やすなど、一日の中で生活リズムをコントロールしてみましょう。



すいぶんほきゅう ^{よぼう} こまめな水分補給でかぜ予防

冬は体の中もかんそうすることを知っていますか。鼻やのどなどの粘膜には「腺毛」という細かい毛が生えています。腺毛は、口や鼻から入ってきた病原体のウイルスや細菌をつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと、腺毛が動けなくなり、病原体が体の中に入りやすくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。こまめに水分をとることで、腺毛のはたらきを助けることができます。寒い季節も、水分補給を忘れずに、中身は季節に合わせてみましょう（常温～温かい白湯など）。



ふゆやすみはみがきカレンダーから

- かがみをみてみがけました。1年
- ていねいにおくばまでみがきました。2年
- しっかり歯と歯の間をていねいにみがきました。3年
- 3・3みがき（1日3回、3分以上）をいしきしてみがくことができました。4年
- 目標の歯の内側をていねいにみがくことができましたと思います。5年
- 新しく生えてきた奥歯をよくみがくことができました。6年



ことし
今年も
はみがき
がんばろう!!