

ほけんだより 2月

十四山東部小学校 保健室
NO.11
令和2年1月29日

2月4日は立春。暦の上では、春です。花粉症の人はつらい時期ですね。しかし、まだまだ寒い日が続く、インフルエンザやかぜも流行しています。また、世界では新型コロナウイルスの流行も心配です。手洗い・うがいで予防し、元気に春を迎えましょう。



2月の保健目標：明るく楽しい学校生活をしよう

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



保護者の皆様へ

第2回 学校保健委員会を行いました！ 「睡眠パワーで毎日元気！～眠育 わむりの大切さを知ろう～」



1月22日(水)に日本快眠協会の立木純子先生(看護師)をお招きして学校保健委員会を行いました。からだ・こころ・脳の健康に大切な睡眠についてクイズや足裏じゃんけんを通して学びました。ご参加いただきました保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

小学生に必要な睡眠時間は9～10時間であり、『毎日ほぼ同じ時間に寝る・起きる』ことが大切です。平日と休日の睡眠時間の差は2時間までにし、生活リズムや体内時計を乱さないこともポイントです。寝る1時間前には、ゲームやスマホ・パソコンも終わりにしましょう。また、眠りにより栄養成分であるトリプトファンを朝ごはんに取り入れることも効果的です。



☆ぐっすりねむるコツ！☆

- ① 朝、太陽の光をあびる！
- ② ほぼ同じ時間に寝て起きる！
- ③ 夜寝る前は、明るい光をあびない！
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる！
- ⑤ 昼間、たくさん体を動かす！
- ⑥ お風呂で、湯船につかって温まる！
- ⑦ 夕方からココアやチョコレートを控える！
(コーヒーや緑茶、栄養ドリンクなどカフェインを含むもの)

<トリプトファンを多く含む食べ物>

- 牛乳・チーズ・アーモンド・豆腐・ごま・バナナ・まぐろ・かつお・鶏肉・豚肉など



足裏じゃんけん
(血流をよくし、眠りを促します)

長くても1日



今週は、今年最後の元気アップ週間です。1・2学期の様子を見てみると多くの子の遅寝の原因はメディアの時間です。生活リズムを整えて過ごせるようにご家庭での声かけもよろしくお願いいたします。

