

ほけんだより



12月21日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日です。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液の流れを良くしたり、体を温めたりする効果があると言われています。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

年末年始はおいしいものをたくさん食べたり、久しぶりに親戚と会ったり、お出かけをしたりと、いつもとは違う生活をする人が多いと思います。生活リズムが崩れないように気を付けて楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



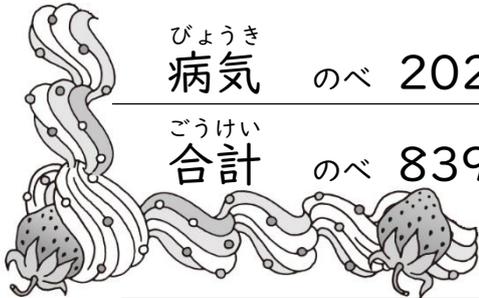
2学期 保健室来室状況

(令和6年9月2日～12月20日)

けが のべ 637人

病気 のべ 202人

合計 のべ 839人



12月は発熱やインフルエンザ、溶連菌、マイコプラズマ、コロナ、RSなどでお休みする人がいました。

保健室で貸している、氷のうやその袋がお家にある人は、持ってきてください。



※出席停止の場合は、登校する際、保護者の方が記入する「学校感染症登校連絡票」をご提出ください。

発育測定を行います

1月 8日(水) 5,6年生あじさい

9日(木) 3,4年生

10日(金) 1,2年生

☆体育着を忘れずに持ってきてましょう。

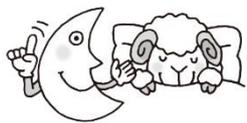
☆髪の毛を結んでいる人は結ぶ場所に注意しましょう。

保健給食委員会が作った 歯みがきカレンダーを作った

は 歯みがきカレンダーを配ります

冬休みはおいしいものをたくさん食べると思っています。食べたら磨く習慣を大切にしましょう。

1日2～3回以上みがいて、好きな色を塗りましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

おきるじかんやすひ
起きる時間は休みの日も

ヒント
1

できるだけいつも通りに

だいいっぱきしよじかんは、
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
あけて、日の
ひかりを浴びよう

のうからだたいよう
脳と体が太陽
の光を浴びると
睡眠から
目覚めモード
に切り替わり
やすくなります。

ヒント
3

あさ
朝ごはんは、
とても大切!!

よるねむ
夜眠りやすくするために、
元気に活動するエネルギー補給は重要。

ヒント
4

カフェイン入りの飲み物は
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
がちです。利尿作用で
夜中に起きる原因にも。

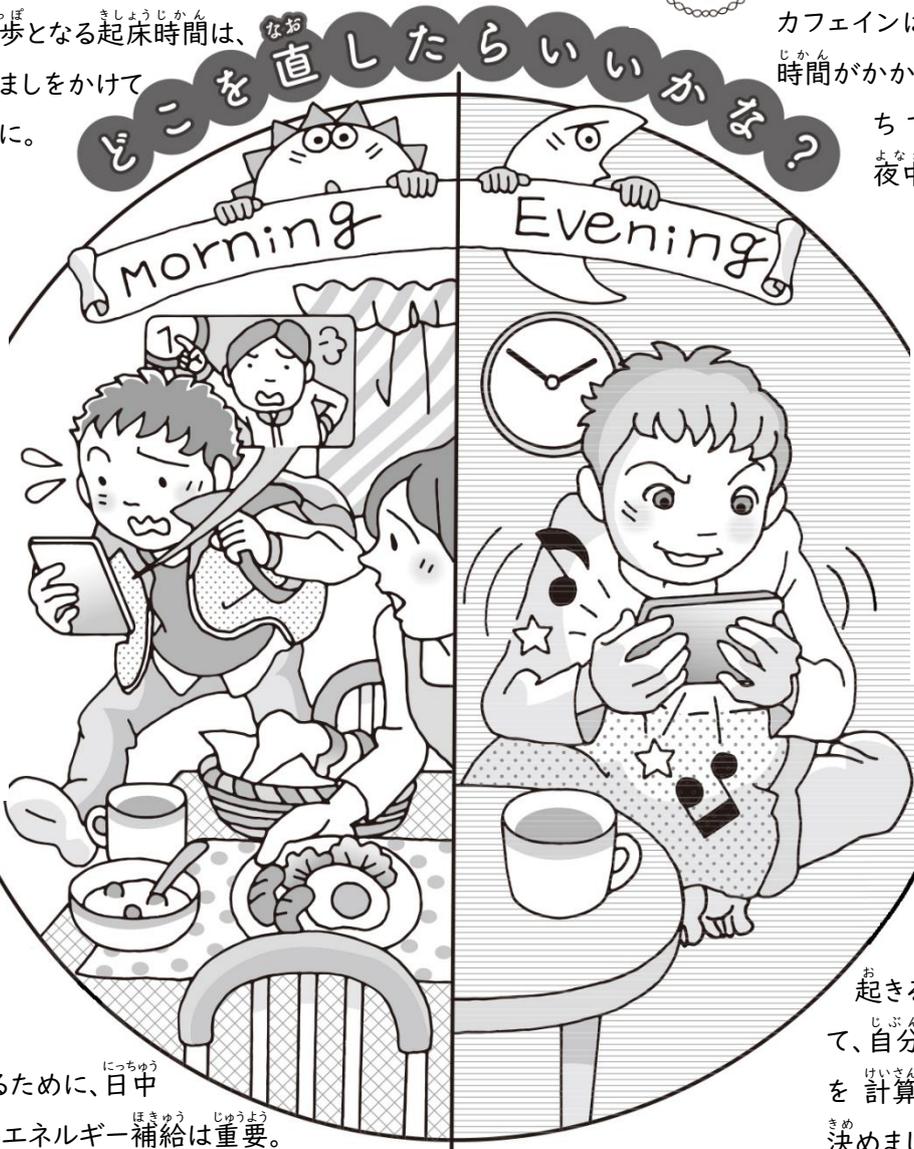
ヒント
5

ねむまえ
眠る前ギリギリ
までスマホ・ゲ
ームはNG
ひかりしげきで
光の刺激で脳
や体が睡眠モ
ードに切り替わりま
せん。

ヒント
6

ねじかんき
寝る時間は決
めておこう

おきるじかんから計算し
て、自分に必要な睡眠時間
を計算して寝る時間を
決めましょう。



ふゆやすげんきす
冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム!睡眠には心の問題や体の問題など、
いろいろなものが影響しています。心配事があるときは、周りにいる大人の人に話
てみましょう。



睡眠ホルモンの 仕組み

のう
脳からは、いろいろなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニ
ン」ものそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝
にたっぷり太陽の光を浴びるとスッキリ目が覚めるのです。逆に夜遅くま
で明るい光を浴びていると量が少なくなって、睡眠に悪い影響が出てし
まいます。