

# ほけんだより 12月

一宮市立小信中島小学校 12月号

2学期も残りわずかです。今年はどうな一年でしたか。

ふり返ると楽しかった思い出がたくさん浮かんでいきます。

新しい年に向けて目標を立て、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



## 寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いやかんきが「つらいなあ。」と思うことがあります。水で手を洗う時に、ついササッとかんたんにすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、まどをあけて空気を入れかえるのがいやになったり・・・。

でも、なぜこれらをするのか考えてみてください。手洗いやかんきは、菌やウイルスから自分の身を守るためでしたね。感染症予防のために、ずっとみんながんばって

てきました。寒い季節になっても、身を守るために引き続き、手洗いやかんきをするようにがんばって、寒い冬を元気いっぱい乗り越えましょう。



特に、どこをしっかりと洗わなくてはいけないのかチェックしよう！

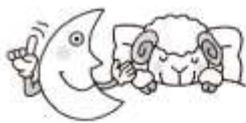


# からだ 体のサインに気がつこう！



「頭が痛いなあ」「せきが出てとまらないなあ」いつもとちがう体の様子。

もしかしたらそれは、体調をくずす前のサインなのかもしれません。特に、これから寒くなってくると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。少しでも「おかしいな」と思ったら、無理をせず、体を休めましょう。軽いうちにゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。



## ぐっすり眠るための6つのヒント

**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も  
意外と大切  
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。  
利尿作用で夜起きの原因にも。

**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。

**ヒント 6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

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、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろん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すっきり目が覚めるのですが、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。