

2019.12.20(金)

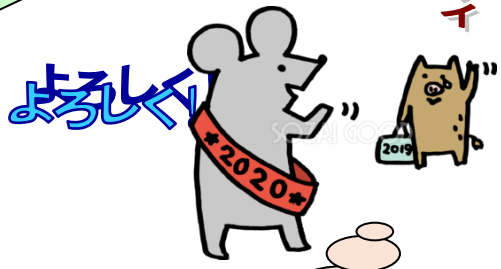
ぐんぐん

No. 1 2

靖江市神明小学校
保健だより

ふゆ やす 冬休みがやってきた!

今年も残りわずかとなりました。
 振り返るとどんな一年でしたか?今年の目標は達成できましたか?できたことも、あと一歩足りなかったことも、がんばった日々はきっとみなさんを成長させてくれていますね。
 さて、例年より早いインフルエンザの流行に、神明小学校も巻き込まれてしまいましたが、罹患者もへり、なんとか無事に終業式を迎えられそうです。そして、いよいよ冬休み!クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事がつづきますね♪・・・でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。楽しい冬休だった!となるように自分で家族で生活リズムを整えて、元気に過ごしてくださいね。
 冬休みが明ければ2020年。元気いっぱいのえがおで会いましょう!



「冬休みころとからだのけんこうカレンダー」にチェックしながら、点数を入れていきましょう!
 1日10点、合計100点めざしてね!



そして けんこう5ヶ条! まもって元気な毎日を!

その① キープする!

ただ せいかわ
きそく正しい生活リズムをキープする!



その② うごく

からだ うご
体を動かす!



その③ ふせぐ

かんせんしょう よぼう
感染症を予防する!



その④ みがく

こころ からだ
心と体をみがく!



その⑤ ことわる

ダメなものはダメ!
きっぱりことわる!



もう少しわしく

★早おき・早ね

朝ごはんをがんばる！

朝は寒くても思いきって早くおきる！朝早くおきれば自然と夜も早くねむくなります。朝決まった時間におきること、そして朝日を浴びる！朝ごはん(おかず多め)を食べて活動のエネルギーをいれるなど、なるべくいつもの生活リズムをキープしていくことが大事です！

★テレビ・ゲーム・携帯やパソコンの時間をへらす！

室内で過ごす時間が多くなる冬休み、どうしても「テレビ・ゲーム・携帯やパソコン」を使う時間が増えそうです。おうちのひと話し合っテルール(神明っ子スマートルール)を決めましょう。家庭学習や読書、家の手伝い、家族や親戚と過ごす時間など、冬休みにしかできない有意義な時間の使い方を。



ねるときは暗くして。けんこうホルモン「メラトニン」は暗くないと出ません。また、ねる2時間前にパソコン・スマホなどを見ると、明るい光の影響で、メラトニンが出る量がへってしまいます。



メラトニンってなあに？

「メラトニン」は眠っている間に出てくるホルモンです。メラトニンには、体内時計のコントロールとからだを守る働きがあります。

- ・体に入ってきた毒を消す
- ・ガンを防ぐ
- ・ストレスを和らげる
- ・コレステロールを下げる
- ・老化を防ぐ など

メラトニンをしっかり出そう！

とくにおうちの方へ



冬休み中のお願い

● 病院で感染症(インフルエンザ・感染性胃腸炎等)の診断を受けた場合は…

★医師の指導に従い、十分に自宅で療養させてください。出歩かないように。



療養の期間は、

- インフルエンザの場合・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
- 感染性胃腸炎の場合・主要症状(吐き気・腹痛・下痢等)が治まるまで。

ぐっすり、スッキリ眠るために

ねる前のNG行動チェック！

| | |
|-----------------------------|---|
| <p>夜にコンビニなどの明るいところへ行く</p> | <p>ねる前に明るいへやで過ごしている</p> |
| <p>ねる前にゲーム・スマホ・テレビを見ている</p> | <p>ねる前に、汗をかきような運動をしている</p> |
| <p>ねる前に、食事をしていない</p> | <p>ねる前に風呂に入っていない</p> |
| <p>ねる前にお茶やコーヒーを飲んでいる</p> | <p>ねる2時間前は体が眠るための準備をする時間。ぐっすり眠るために、寝る前のNG行動をへらそうね</p> |

脳の温度を下げ、脈拍や血圧も低下して眠る準備をする大切な時間です