



令和4年1月14日
加茂西小学校 保健室

新しい1年がはじまりました！2022年の干支「寅」のように、元気でいきいきとした1年になるよう、え『ガオ』で、そして何事にも勇気をもって『トラ』イしていきましょう。また、学校では西小最後の3学期がスタートしました。まとめの3学期、「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、毎日元気にすごしていきましょう。



らいしゅう 来週は、すこやかウィークです！

2学期のすこやかウィークでは、『早寝』や『メディア2時間以内』ができていない人が3割程度いました。また例年、3学期は『早起き』の結果が下がってしまう傾向があります(朝寒くてなかなか起きられない気持ちとはとてもよく分かります…!!)。冬休みで生活習慣がみだれてしまった人は、ここで自分の生活を見直してみましよう。ご家庭でも、子どもたちが立てためあてを達成できるよう、声かけ等ご協力をお願いいたします。

よい睡眠ってどんな睡眠・・・？



よい睡眠とは、**りょう量**と**しつ質**が十分なことです。

りょう量・・・眠っている時間のこと。

小学生は8時間以上眠ることが大切です。

しつ質・・・ぐっすり眠れること。

質の良い睡眠がとれると、朝すっきりと目覚めることができます。

成長や免疫を高めるために必要なホルモンは、夜寝ている時にたくさん分泌されます。寝る時間が少ないと、ホルモンが十分に分泌されず、体の成長に影響があります。また、気持ちも不安定になりやすいです。

背が伸びにくい

例えば…



イライラする



太りやすい



睡眠の質を下げってしまうもの…それは、『テレビ・ゲーム・スマートフォン』などの**メディア機器**です。メディアの画面から出ているブルーライトという強い光を寝る前に浴びると、脳が興奮し、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりします。寝る1時間前には使用をやめましよう。

上手な手洗い できるかな？

1月の身体測定の後、手洗いについての保健指導を行いました。いつもの手洗いをした後、手の汚れを見える化できる装置で手を見てみると…
「うわー！全然洗えてないじゃん！」と驚きの声！
指先や指の間、手首など自分が思っている以上の洗いのこしにびっくりしましたね。6つの手洗いのポーズとその意味を思い出しながら、手洗いをがんばって、今年も感染症に負けず、元気にすごしたいですね！

魔法のクリームをぬって…



でも見てみると…



洗い残しが
こんなに！！



いつも通りの手洗い！



30秒間あろう！（ハッピーバースデーの歌×2回）

健康カードを配付しました。1月の身体測定の結果と1年間の発育量を確認し、作業（色ぬり・折れ線グラフの作成）をしてください。健康カードはそのまま家庭で保管し、保健用連絡封筒のみ1月21日（金）までに学校へ提出してください。



！ポケットから手を出しましょう！

寒くなり、ポケットに手を入れ、背中を丸めて歩いている人を見かけるようになりました。背中が丸くなると呼吸は浅く、体の代謝が低くなるため、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまいます。また、ポケットに手を入れていると、転んだ時に手が出ず、顔や歯の大けがをすることがありとても危険です！



寒い時でもポケットから手を出し、ピンときれいな姿勢で、安全にすごしましょう。



1月は「笑い」についての掲示をしています。保健室前にある福笑いのおかめちゃんは、見るたびに顔が変わっていてとても面白いです。今年もたくさん笑って、笑顔あふれるすてきな1年にしましょう！

