

ほけんだもん

1月号



富田林市立新堂小学校 保健室 2024.1.10(水)

(☆ おうちの人と読みましょう ☆)

新しい1年が始まりました。冬休み中はゆっくりすごせましたか？さむい季節はとくに朝が起きにくい
 ですね。起きたらまずカーテンをあけて、朝日をしっかりとあびて、1日の良いスタートを切りましょう！

本年もみなさんが元気に過ごせますように。よろしく願いいたします✨



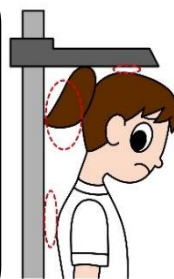
がつ ほけんぎょうじ

1月の保健行事

- 11日(木) (1年)
- 12日(金) (2年)
- 15日(月) 二測定 (3年)
- 16日(火) (4年)
- 17日(水) (5年)
- 18日(木) (6年)

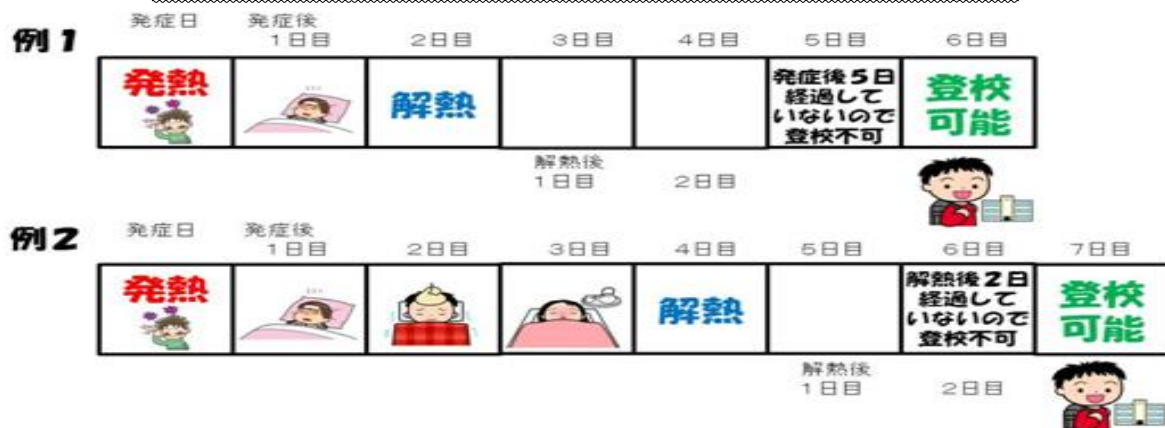
持ちもの: たいそう服

※かみの毛を頭の上で
 結んでこないように
 しましょう!

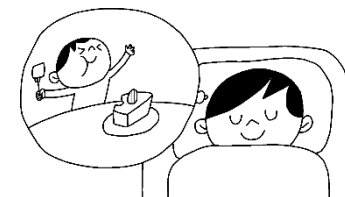


『インフルエンザ』出席停止期間

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで



※インフルエンザの意見書は不要です(その他の感染症については意見書が必要な場合があります。)
 学校へご連絡していただく際は、A型やB型などの型や、いつから登校可能と言われた等もお伝え頂きます
 よう、よろしくお願いいたします。

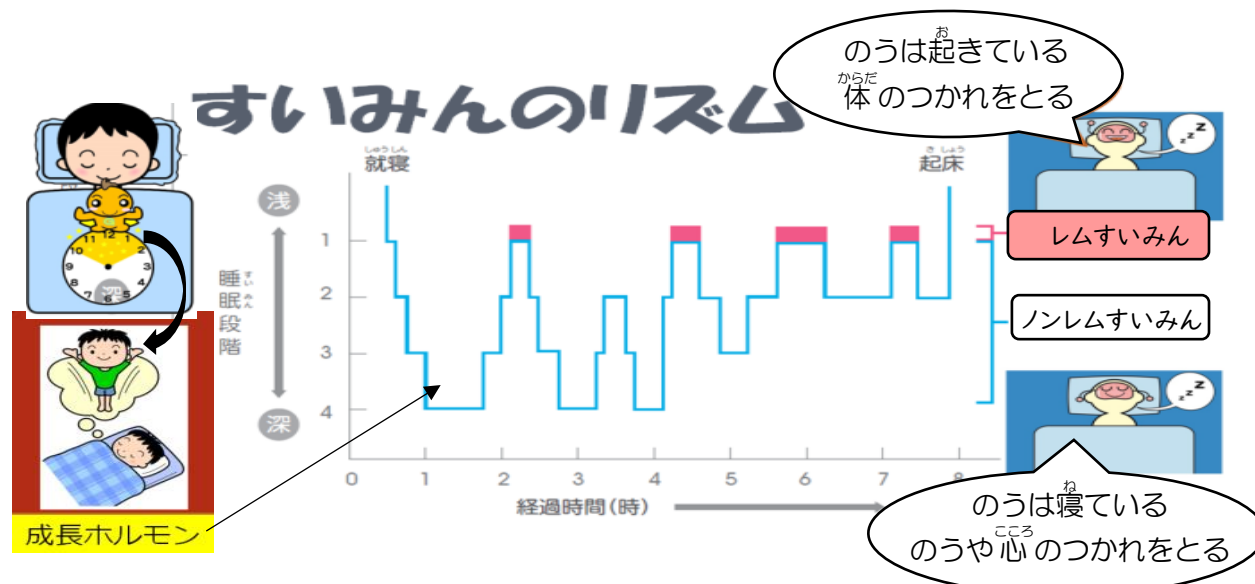


良いすいみんで、体や心のつかれをとろう!!

すいみんは身体にとって、とても大切です。中でもすいみん時間や質(深くねむれているか)が大切で、小学生では9時間~11時間すいみんをとることが良いといわれています。そして成長ホルモンがたくさん出る夜10時~2時に深いすいみんであることも大切です。

おそくても低学年は9時、高学年は10時までに寝るように心がけてほしいと思います。習いごとやおうちの事情などでなかなか難しいときもあると思います。そんなときは、なるべく早く用事をすませて、1分1秒でも早く布団に入るとよいですね。

また、すいみんの質について、夜寝る前のスマホやゲーム、テレビなどの強い光(ブルーライト)がねむりにくくなったりすいみんの質を悪くしたりします。寝る1時間前には使うのをやめて布団に入る準備をしましょう。



すいみん時間が短い人は、深いねむり(ノンレムすいみん)ができず、体の成長や、体調面、のうにも悪いえいきょうをあたえます。ふだんから夜ふかしをしてしまっている人は、早くねるようにして、自分の体を大切にしましょう。

最後は簡単な呼吸法を教えます。ねむりにくいとき、落ち着きたいときにやってみてください。



息をフウ~と完全に吐ききってから、鼻からすって(4秒)息を止めます(4秒)。その後、口からゆっくり息をはきます(8秒)。これを10回くりかえします。