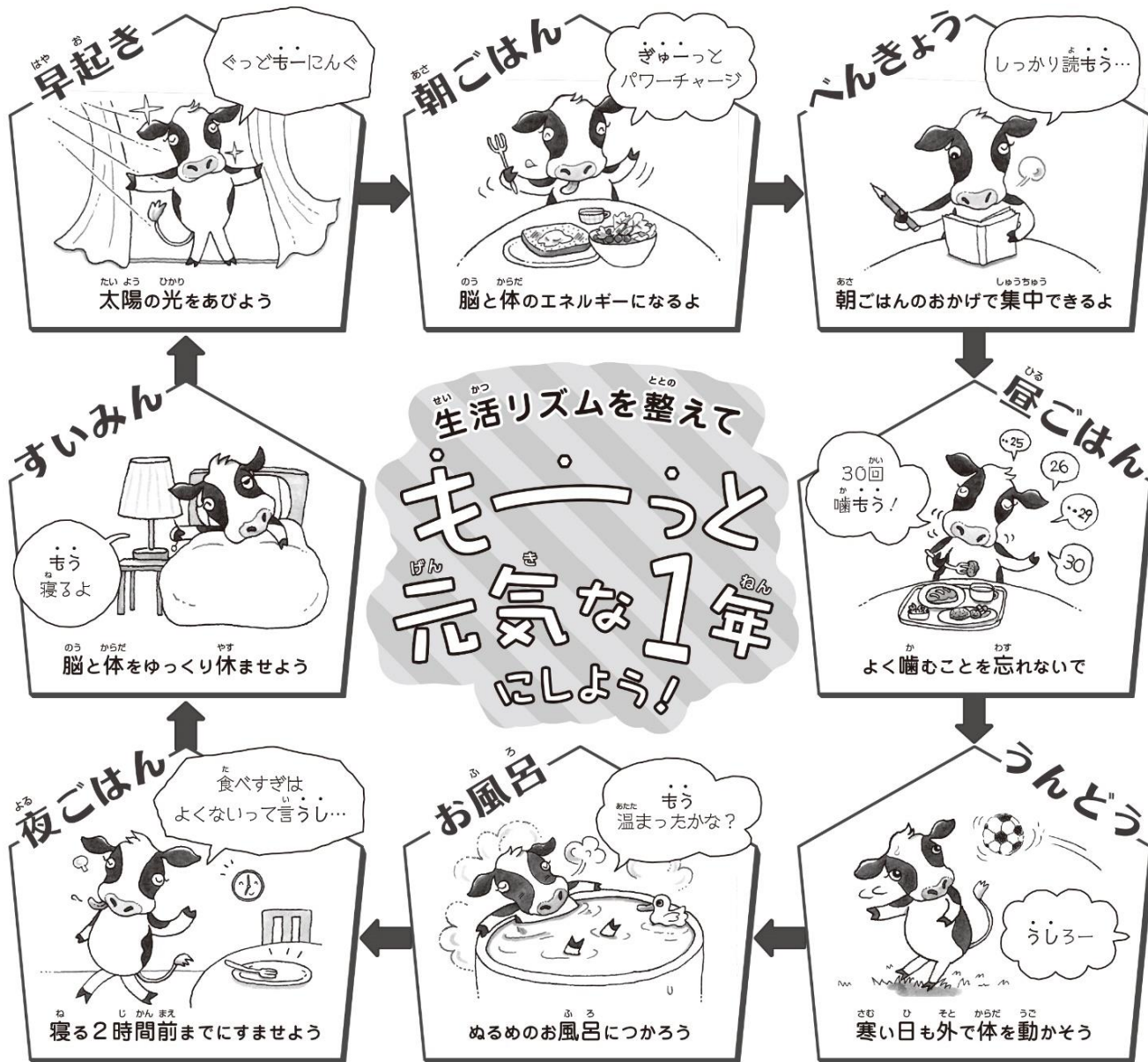


ほけんだより 1月

高志小学校 保健室

明けましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？健康観察カードを毎日提出してくれて、ありがとう。みんなの様子が伝わってきて、とても嬉しかったです。残念ながら、コロナウイルスによる感染症は増え続けていて、まだまだ油断は禁物です。手洗い・マスク・消毒を続けておこなって、かぜ・インフルエンザ・コロナウイルスに負けない1年にしましょう。今年もよろしくお祈りします。



そのせい、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適切でない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

ウイルスはこんな子が大好き

- すきらいが多い子
- 夜ふかししている子
- 手洗いしない子
- うんどうしない子

元気に過ごすポイントは

- ねる** 早起早起きできていますか？
- たべる** 栄養を考えて食べていますか？
- うごく** 適度な運動をしていますか？

元気に過ごすためにはこの3つのバランスがとっても大切です

今月の保健目標

外で元気に過ごそう

体を温めたいものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わけのポイントは...

- 土の中のできる
- 発酵している
- 色が濃い