

# ほけんだより

高時小学校 保健室  
2023年1月16日

3学期が始まりました。生活リズムは元にもどりましたか。  
寒い朝は起きるのがおっくうですね。でも、朝をスッキリむかえ  
るとその日1日を元気よくすごすことができます。1日の始まり  
を気持ちよくスタートさせて、元気にすごしましょう。



## 元気アップ週間が始まります

16日(月)から20日(金)までは、今年度最後の元気アップ週間です。よい生活リズムで  
過ごせるよう、がんばりましょう。

### ▶ポイントその1◀

#### すいみんのゴールデンタイムを大切に！

からだの成長や脳細胞の再生に働く成長ホルモンを最大限  
に使うためには、10時～2時に熟睡していることが大切です。

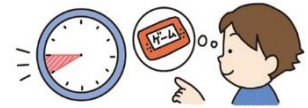


ねる時刻のめやす ○低学年：9時まで ○中学年：9時半まで ○高学年：10時まで  
に寝るようにしましょう。

### ▶ポイントその2◀

#### テレビやゲームは時間を守ろう！

早寝や熟睡をさまたげてしまうのが、テレビやゲームです。  
つつい長く使ってしまう人もいないでしょうか。



さらに、テレビやゲームから出るブルーライトからは、目を覚まさせてしまう光が出て  
いるので、熟睡できず次の日の眠気の原因になってしまうそうです。家庭でルール  
を作って気持ちよい朝を迎えられるといいですね。

## 元気のヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、いいって知っている？

○ こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」

○ んどいなと思ったときは、早めに休もう



答えは「うさぎどし」。ほかにも早寝早起き、栄養バランスのいい食事、ゆっくりお風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。

こまめな  
水分補給で  
カゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。  
❄️ \* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
され、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

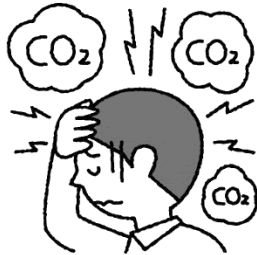
冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

\* くふうで ふせこう **寒さ本番!** \*

いよいよ1年の中でいちばん寒いところにさしかかります。かぜ・インフルエンザなどの「感  
染症」にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかりあたためることが大事です。

- 下着（はだ着）をつける
- かさね着をする
- 手ぶくろやぼうしを使う
- 首・手首・足首をあたためる

