

ほけんだより 2月

れいわ
令和7年2月3日(月)

とびたきゅうしょうがっこう
飛田給小学校

ほけんしつ
保健室

おぼ
覚えよう! やってみよう!

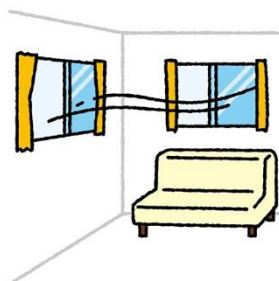
寒い季節の健康生活のために



へやなかそときおん
部屋の中と外、気温
にあわせて衣服を脱
ぎ着して調節する。



そとかえ
外から帰ってきたとき
や食事の前には石け
んで手洗いする。



へやくうきよごまえ
部屋の空気が汚れる前
に換気。窓やドアを
2箇所開けるのがコツ。



さむ
「寒さ」もストレス。楽
しいことをして、ストレ
スをためない心がけを。



イライラ 不安を感じたら

なかいしきしんこきゅう
まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。
じりつしんけいととのきぶんおつ
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

かんせんしょうりゅうこうきせつつづ
まだまだ感染症が流行する季節が続きます。1月には、全国のインフルエンザ感染者数が統計史上最多となりましたね。また、調布市内でもインフルエンザにより学級閉鎖が起きている学校もあります。

ほんこうがつかろびょうてあしくちびょうりゅうこうせいかくけつまくえん
本校では、12月頃から、リンゴ病や手足口病、流行性角結膜炎など、様々な感染症がちらほらと見られていました。引き続き感染症
よぼうおこなげんきす
予防を行い、元気に過ごしましょう。

よく眠るために

きょう あさ げん き 今日、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



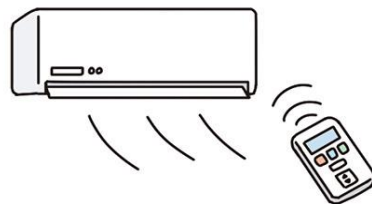
●自分に合う寝具（布団やまくら）を使う



●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



●寝る部屋の温度を調節する (冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



●着心地がいいパジャマを着る



みなさんは毎日どのくらい睡眠を取っていますか？

じつ しょうがくせい じ かん すいみん じ かん ひつよう い 実は、小学生は9～12時間の睡眠時間が必要と言われて

います。睡眠にはみなさんが成長するための様々な役割があります。自分の睡眠を振り返り、十分な睡眠時間が取れるように意識して生活してみましょう。

睡眠の役割

のう からだ やす 脳と体を休める

めんえきりよく かいふく 免疫力の回復

ないぞう きんにく しゅうり 内臓や筋肉の修理

きおく せいり ていぢやく 記憶の整理・定着

ひろう かいふく 疲労の回復

せいちょう ぶんびつ 成長ホルモンの分泌

★睡眠の質も重要です。夜に質のよい睡眠をとることで、日中の体調や集中力、意欲にもよい影響があると考えられます。

🌙保護者の方へ

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、成長を妨げるだけでなく、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面に影響を与えとも言われています。お子様の睡眠について、一緒に再度確認をお願いします。