

ほけんだより 1月

令和6年1月15日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.9
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

冬休みモードから学校モードに切り替えできていますか？

冬休み明け、「熱はないけど、だるい…」という人はいませんか？もしかしたら、冬休み中、おそね・おそおきをしていたことが原因かもしれません。くるってしまった生活のリズムをとりもどすのに体は大忙し！疲れやすくなっています。

ところで、望ましい生活リズムといえば、「はやね・はやおき・あさごはん」ですが…

望ましい生活リズムを身につけるためのポイントは、「^{たいよう}太陽の^{ひかり}光・^{そとあそ}外遊び・^{くらやみ}暗闇」です！

☆太陽の光の効果

- ・人間には体内時計というものがあって、およそ24時間周期で時を刻んでいます。しかし、体内時計は少しずつズレてくるので、そのズレをリセットするのが目に入る光なのです。
- ・朝起きてから一番に朝日を浴びるとズレが修正され、快適な1日をはじめることができます。



☆外遊びの効果

- ・体力がつくだけでなく、適度に疲れて眠りやすくなります。
- ・また、外で遊ぶことで、太陽の光も浴びることができます。



☆暗闇の効果

- ・寝る前に照明を落とし、落ち着いた気持ちで布団に入るようにしましょう。
- ・夜に浴びる光は、体内時計をズレさせる原因になるため、テレビ、スマホ、ゲームなど、光を出す機械を寝る前に使うことはさげましょう。

ふゆ ちゅうい 冬のケガに注意！

冬にしやすいケガがあります。少し注意するだけで防ぐことができます。自分の行動をふり返り、氷はよける、ポケットに手を入れて歩かない、カイロを貼ったまま寝ないなど気を付けて生活しましょう。



こおった道路ですべる



ポケットに手を入れたまま転ぶ



低温やけど