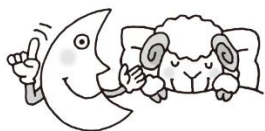


# ほけんだより 12月

12月2日(火) 栄小学校 保健室



ますます寒さが厳しくなり、冬本番となりました。2025年も残り1か月です。今年はどうな1年になりましたか？じっくりふりかえてみるのも良いかもしれません。冬休みには、みんなが楽しみにしているクリスマスやお正月もあります。元気いっぱいにご過ごし、楽しい冬休みにしてくださいね。



## ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1

起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2

カーテンを開けて  
日の光を浴びよう

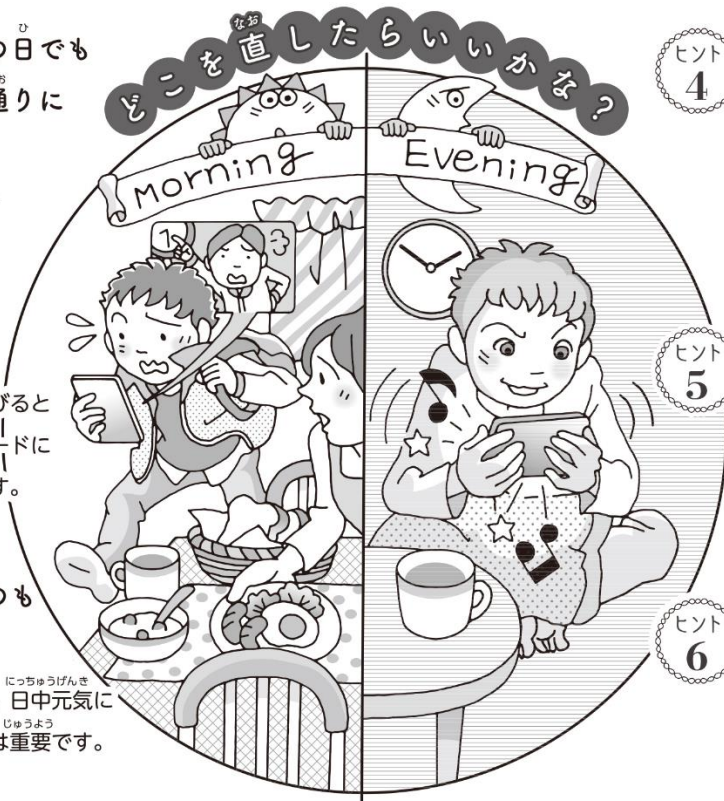
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも  
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。

ここを直したらいいかな？



ヒント 4

エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心臓の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

# なぜ風邪かな？と思ったら...

## 水分補給

体が水分不足にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものよりも部屋の温度くらいのものがおすすめです。

## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や、ウイルスなどと戦う力を高めることができます。



## 栄養補給

ウイルスなどと戦うために食事をとりましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



やけどに気を付けよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

