

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2021 年 冬休み号



長い2学期も終わり、もうすぐ冬休みですね！

お休みが続きますが、早寝・早起き・朝ごはん、適度な運動をして規則正しい生活を心がけましょう。
また、ゲームやスマホの時間を少し減らして、その分の時間で家族との会話を楽しんだり、お手伝いを頑張ってみたりして過ごしてみましょう。

まだまだ、風邪やその他感染症も油断はできません。対策をしっかりと続けていきましょうね。
3学期もみなさんに、元気に会えることを楽しみにしています。

睡眠の質を改善しよう！

長いお休みになると、生活リズムを崩しやすくなります。健康維持の基本に睡眠はかせません。
冬休みが終わって元気に学校に登校できるように、まずは睡眠から見直してみませんか？



見直しが出来たら、○を記入しましょう。

①寝る前の行動を見直してみよう

激しい運動はさけましょう	寝る前に激しい運動をすると脳が覚せいして、眠気が起こりにくくなります。
食事は寝る2～3時間前に終わらせましょう	睡眠中に消化が起こることで内臓が休めず、疲れが残る原因になることがあります。
お風呂はゆっくり湯船につかりましょう	体温を一時的に上げることで、寝る時間に合わせて体温が下がり、寝つきやすくなります。
寝る前はスマホやテレビをやめましょう	スマホなどの液晶画面から強い光を浴びると、眠気を誘う「メラトニン」というホルモンの分泌が少なくなります。

②リラックスできる環境を整えよう

寝具を整えましょう	布団や枕は自分の体の大きさに合っていて快適ですか？清潔にしていますか？お家の人と一緒に確認しましょう。
朝の日光を浴びましょう	起きたときに日光を浴びると、体内時計がリセットされて、約14時間後に眠気がくるといわれています。
室温は「暑すぎず、寒すぎず」管理しましょう	冬場は18℃～20℃前後が適温といわれています。暖房のつけっぱなしは、乾燥するのでやめましょう。

ほかにも……あたたかい飲み物(カフェインの入っていないもの)を飲んで体を中から温めたり、
オルゴール調の音楽を聴いたり、リラックスして眠気を待つこともオススメです！



冬休み 健康すごろく

どんな生活をすれば健康でいられるかな？

