

# ほけんだより 1月号

健康に過ごせる一年になりますように

2025年 1月8日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

2025年が始まりました。みなさんが健康に過ごせる一年になりますようお願いしています。年は明けましたがインフルエンザはまだ流行しているので、手洗い・うがい・咳エチケット(咳の出るときはマスクを着けること)を続けてください。

3学期がスタートした今、学校の生活に合わせて早寝早起きのリズムをつくるチャンスです。早寝早起きのコツは、まず早く起きてみることです。その後朝や昼に体を動かすと、夜に早く眠りやすくなります。休み時間は校庭に出て遊びましょう。今月は持久走週間もあるので、楽しみですね。規則正しい生活をし、楽しく体を動かして、元気に過ごしましょう。

## 月 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

### 運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる

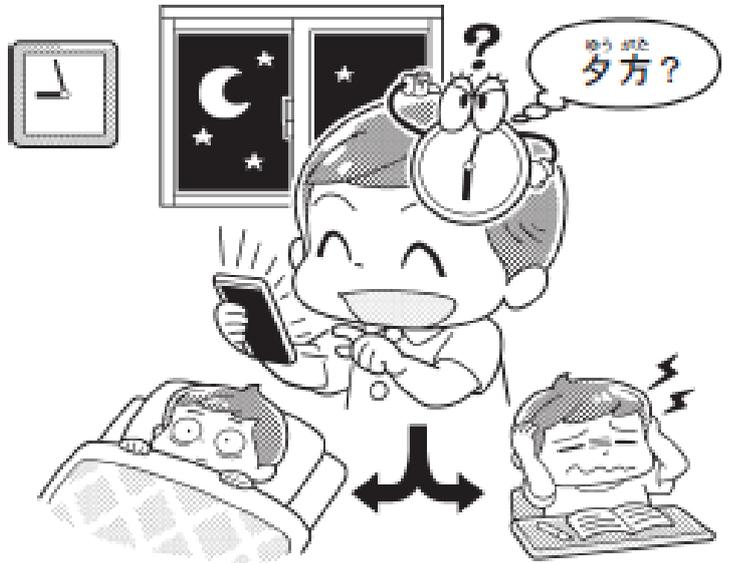


# 寝る前は光を見ないことが大切です

朝起きて夜眠るという規則正しい生活リズムでは、光が大切な役割をもっています。朝は目から光が入ることで脳が目覚め、夜は暗くなることで眠りやすくなります。夜にテレビやゲーム機やスマホなどの光を発する画面を見ると、眠くなくなって夜ふかしの原因となります。寝る1時間前からは、ゲーム機などの画面は見ないように気を付けましょう。

## 夜に強い光を浴びると……

体内時計は、目から入った光で、時刻を判断・調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。体内時計がずれると、夜に体がねむる準備をしなくなってしまい、ねむれなくなったり、そのえいきょうで、生活リズムが乱れて、体調をくずしたりすることもあります。



### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気なくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。

## 【1月の保健行事(ヘルスタイム)】

1月10日(金)から1月21日(火)にかけて身体計測と保健指導があります。体育着を着て計測します。体育着を必ず学校に持ってきてください。結果はけんこうカードにある「1月」の「身長」「体重」欄に記入して、計測後に配布します。家に持ち帰ったけんこうカードは、おうちの人に見せた後、印をもらい1月24日(金)までに担任の先生に出してください。欠席した場合は、登校した日の中休みに身長・体重を測るので、わすれずに保健室に来てください。

### 保護者の皆様へ

1月に身長・体重を測ります。計測後、お子さんが持ち帰った「けんこうカード」の身長や体重の伸び方について、お子様と見ていただき、「1月」欄に押印をお願いします。また、「けんこうカード」裏表紙の「健康生活のきろく」の該当学年の「2学期」欄にも、健康上記録したい内容がございましたら、ご記入ください。「けんこうカード」は1月24日(金)までに学校までご提出ください。