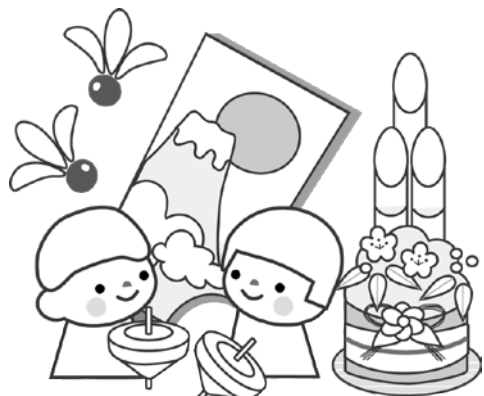


ほけんだより

平成27年1月号
春日井市立大手小学校



あたらしとしはじ新しい年が始まりました。たのふゆやす楽しい冬休みをすごせましたか？よふ更かしが身についてしまった人はいませんか？はやねはやお早起き、てあら手洗い・うがいをこころがけ、がっき3学期をげんきす元気に過ごしましょう。みんながげんきたの元気に楽しくがっこうせい学校生活がかつおく送れるよう、いの祈っています。

ほけんもくひょう
1月の保健目標

ふゆびょうきよぼう
冬の病気を予防しよう

12月24日にあいちけん愛知県にインフルエンザちゅういほう注意報がはつれい発令され、1月6日にはインフルエンザけいほう警報がはつれい発令されました。さくねん去年は、インフルエンザでのしゅっせきていししや出席停止者がひじょう非常に多くなっていました。ことしすく今年は少なくなることをいの祈っています。それいがい以外にも、アールエスかんせんしょうRSウイルス感染症、かんせんせいいちょうえん感染性胃腸炎、ようれんきんかんせんしょう溶連菌感染症など、気をつけなければならない感染症はたくさんあります。せいかつ生活リズムをととのえ、たいりよく体力をつけて、からだていこうりよく体の抵抗力を高めておきましょう。9日（金）からはぎょうぜん業前なわとびもはじ始まります。なわとびができない人は、ひとうんどうじょう運動場をいっしょある一緒に歩きましょう。

こんげつよてい 今月の予定		
9日（金）	発育測定	6年生・5・6組
13日（火）	//	5年生
	生活リズム点検	全学年 ~16日（金）
14日（水）	発育測定	4年生
15日（木）	//	3年生
19日（月）	//	1年生
20日（火）	//	2年生

はやね
早寝
はやお
早起き
あさ
朝ごはん！！

カゼの特効薬は「休養」です！



「寝る子は育つ」って本当なのかな？

「寝る子は育つ」とは、よく寝る子は丈夫に育つということわざです。睡眠は、元気に過ごすために、また、体や心の成長や勉強を頑張るためにとても大切なことです。たくさんの研究で、睡眠の大切さが報告されています。

○ たくさん眠るとどんないいことがあるのでしょうか？

- ・ 体の疲れをとる。
- ・ 脳（心）の疲れをとる。
- ・ 体を成長させる。
- ・ 体の抵抗力（免疫力）を高める。
- ・ 記憶力や勉強の能率があがる。



睡眠前のアドバイス！

●寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



●強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。



ぐっすり眠る4つのコツ

●体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38～40℃くらいにしましょう。



●考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。



ふとんはいし
じかんまえ
時間前には、
やめましょう。

ぐっすり眠れていることが大切です。成長ホルモンがたっぷり出ます。この成長ホルモンは、傷ついた細胞をなおしたりするほかに、筋肉を増やし、骨を伸ばしたりする働きがあります（背が伸びる）。食事や運動だけでは、この成長ホルモンは分泌されません。成長ホルモンが大量に分泌されるのは、ぐっすり眠っている熟睡の状態のときです。



質のよい睡眠をとって、心と体を健康にしていきましょう。

