

ほけんだより1月号

那覇市立松島小学校 保健室
H30年1月5日

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを

予防しよう!

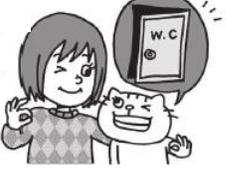


健康な生活リズムで過ごそう!

冬休みが終わると、いよいよ1年のまとめの時期になります。しっかり学校生活に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう! とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。



1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ



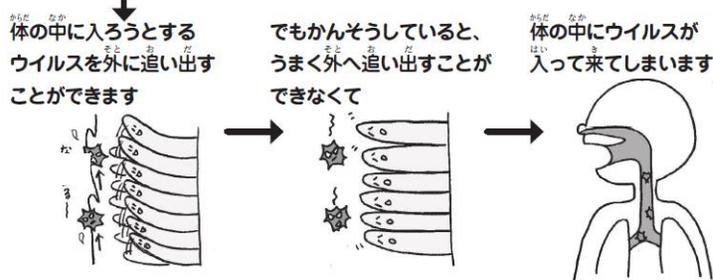
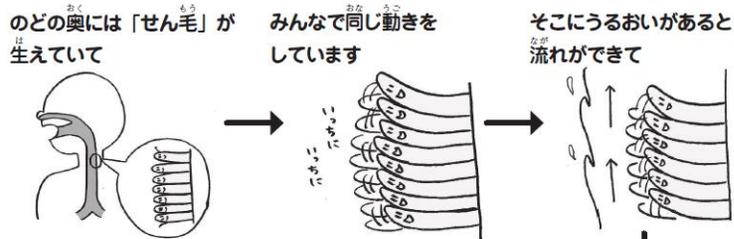
おやつは時間と量を決めて食べる



夜は早めに布団に入り、寝る準備をする

のどのかんそくに気をつけよう!

のどがかんそうしているとき...



かぜ予防のために

のどのかんそくを予防しよう

こまめにうがいをする



空気を湿らせる(加湿器を置いたり、ぬらしたタオルを干したりする)

マスクをつける



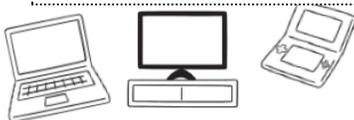
水分をとる

ちょうせん~よい睡眠〇×クイズ~

みなさんは、夜ぐっすり眠っていますか? 朝すっきり起きられますか? 「毎朝ぼーっとしてなかなか起きられない」「朝、食欲がわかない」「午前中から眠い」という人は、睡眠不足が考えられます。睡眠不足が積み重なると、心身の健康に悪い影響が出てくると言われています。

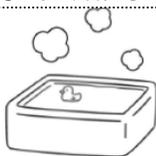
Q1

寝る前は、テレビやパソコンなどを楽しくて脳を疲れさせた方がよく眠れる



Q2

熱めのお風呂で、体をよく温めた方がよく眠れる



Q3

寝るときは、部屋を暗くした方がよく眠れる



Q4

勉強した後、しっかり睡眠をとると、記憶が定着しやすい。



気をつけよう!

県内インフルエンザ注意報発令中

※松島小でも冬休み明けインフル

エンザでの欠席者でています

インフルエンザ予防を心がけよう

- (1) 手洗い・うがい... 食事の前・外出後
- (2) 咳エチケットの実行とマスクの着用
- (3) 空気の入換え
- (4) バランスの良い食事と十分な睡眠

クイズのこたえ

- Q1 × : テレビのパソコンなどの、明るく強い光を見ると、眠りをさそう脳内物質メラトニンが出てなくなり、眠れなくなります。
- Q2 × : 寝る1時間前までに、ぬるめのお風呂で温まるとよく眠れます。熱めのお風呂は神経が高ぶって眠りにくくなります。
- Q3 ○ : 眠りをさそう脳内物質メラトニンは、暗くなると出ます。
- Q4 ○ : 睡眠中に脳は、その日の学習や経験を整理して、記憶として定着させます。