

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

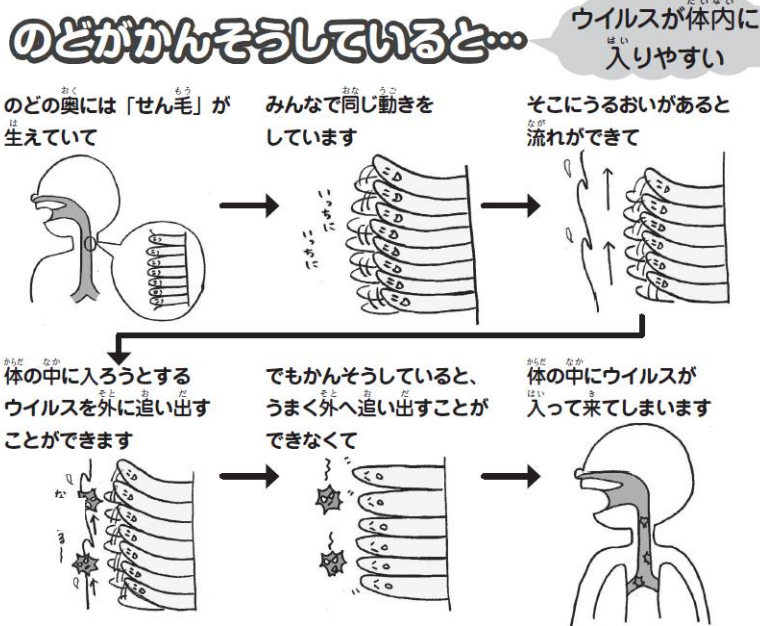


おやつは時間と量を決めて食べる



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!



かぜ予防のために

のどのかんそを防ごう

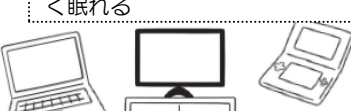
- こまめにうがいをする
- マスクをつける
- 水分をとる
- 空気を湿らせる(加湿器を置いたり、ぬらしたタオルを干したりする)




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んで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)空気の入れ換え
- (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。