

ほけん だより 1月

令和4年1月発行
北島南小学校 保健担当



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ ついつい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしませんでしたか？ 冬休みに生活リズムが崩れていた人は、なるべく早く、学校のある生活リズムを取り戻しましょう。今年もみなさんが健康にすごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などを伝えていきます。今年もよろしくお祈りします。

そのあくび、原因はあれ！？



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



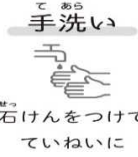
睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？



2022年の干支は「トラ」。みなさんは「虎に翼」ということわざを知っていますか？ 強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早ね早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう！

まだまだ気をつけたい！

感染症に負けないために



「元気な1年にトライ！」なら、今日から「トライ！」



校内マラソン記録会があります！

- *実施中に気をつけること*
- 調子の悪いところがあればおうちの人に言って中止するか相談しましょう。
- 無理をせず、自分のペースで走りましょう。
- 終わった後は、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。

※マラソン記録会前事前調査の提出をお願いします。

