

ほけんだより



2025/01/22 生比奈小学校 保健室

3学期が始まり、生小では感染症の大きな流行もなく、みなさん元気に登校しています。今週は寒くなるようですから、服装にも気をつけながら、のどや体の乾燥を守るために水分補給も忘れずに！寒い時期も毎日水筒を持って来てくださいね。

冬休みの保健室からの宿題、「健康チェックカード」に、みなさんよく取り組んでくれていました。しっかりみなさんのがんばりをみせてもらって、またコメントを入れて返します。結果は2月号で！

「健康チェックカード」にある「早ね・早起き・朝ごはん・メディア・歯みがき」プラス「運動・手洗い・換気」に気をつけた生活を送ると、いろいろな病気にかかりにくい一つの方法になるので、意識して続けましょう。



ふゆ たいせつ すいぶんほきゅう 冬こそ大切な水分補給

冬は汗をあまりかかないから「水はいらない」と思うかもしれませんが、実は 冬こそ水分が足りなくなりやすい季節なんです。それは、

① 空気がとてもかわいているから

冬の空気はカラカラです。エアコンなどを 使うと、部屋の空気はもっとかわきます。かわいた空気の中では、息をするだけで体の水分がどんどん出ていくのです。

② のどがかわきを感じにくいから

寒いと、体は「のどがかわいた!」というサインを出しにくくなります。気づかないうちに水分が足りなくなってしまうのです。

③ 冬の脱水(体の水分がなくなること)は気づきにくい

夏のように汗をかかないので、体の水分がへっても気づきにくいのが冬のこわいところです。



では、どうすればいいの？

- のどがかわいていなくても、ちょっとずつ飲む！
- あたたかいお茶やお湯も OK だいじょうぶ！
- 外でも家でも、こまめに水分をとる！

「ねむり」特集。“こたつ”を知らない人もいますでしょうか？

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感ずやすくなるのです。

.....冬もしっかり寝るコツ.....

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

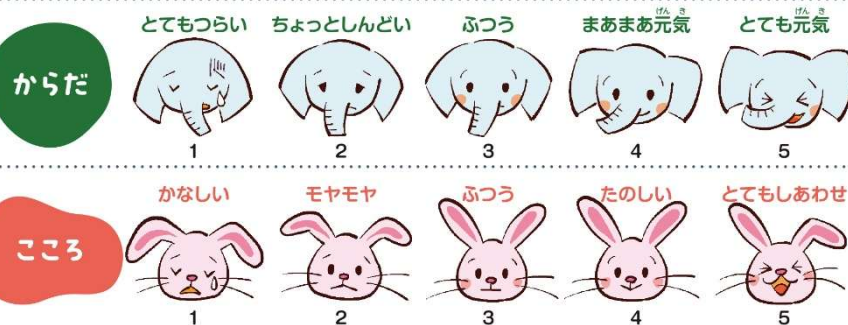
コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



心配なことがあれば、保健室お話にきてね

1月29日は2回目の歯科検診があります。

保護者の皆様へ 裏面もご覧ください