

# ほけんだよい



令和7年1月31日  
第12号  
栗島浦小中学校保健室

2月3日は「立春」です。「立春」とは、春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていく春の始まりの日のことを言いますが、寒い日はまだ続きそうですね。教室の空気を入れ替えたり、冷たい水で手を洗ったりするのがつらい時期ではありますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかからないために引き続き感染症予防をしていきましょう！

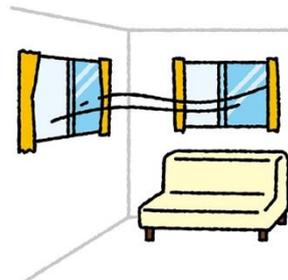
## 寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を！窓やドアを2か所開けるのがコツです。



「寒さ」もストレス。楽しいことをしてストレスをためない心がけを。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると、血流が悪くなって体が冷えやすくなって体調を崩しやすくなってしまいます。逆に、体を温めると全身の血流がよくなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流がよくなるうえに、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしましょう。



★体を温める工夫は他にも…



【朝食を食べる】  
寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



【体を動かす】  
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

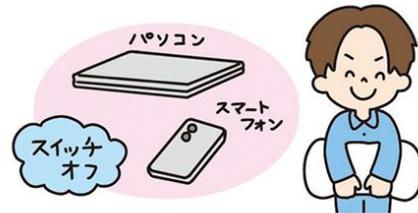
## ねむ よく眠るために…

きょう あさ げんき  
今日も朝から元気ですか？ スッキリ起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、  
すいみん じかん た  
睡眠の時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。  
ねむ つぎ  
ぐっすり眠るために次のことに気をつけましょう！

★ ねむ へ や くら  
寝る部屋は暗くする。



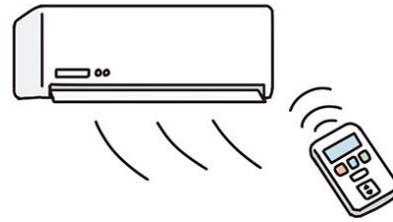
★ ねむ ちやくぜん  
寝る直前まで  
メディア機器をさわらない。



★ ねむ 前は、その日にあつたいいことを  
おも だ  
思い出す。



★ ねむ へ や おんど ちやくせつ  
寝る部屋の温度を調節する。  
(冬は 19~22℃、夏は 23~26℃)



★ じぶん あ しんく ふとん まくら つか  
自分に合う寝具（布団や枕）を使う



★ きごちのよいパジャマをきる



## ひつよう そのダイエットは必要??

ほけんしつ しんちよう はか き じどうせいと  
保健室に身長を測りに来た児童生徒に「せっかくだから体重も測ってみたら？」と声をかける  
たいじゆう  
と「体重はいいです」と即答されることが多いです。「絶対太ったから!」「やせないと!」などと  
かいわ き  
いう会話が聞こえてきますが、そもそもやせる必要はあるのでしょうか？

いま  
今、みなさんは体が成長する大切な時期です。やせる必要がないのに食事の  
りょう へ  
量を減らしたり、極端なダイエットをしたりすると、栄養が偏ってしまいます。  
てつぶん た  
鉄分が足りなくなると、貧血になり、だるくて疲れやすくなるだけでなく、自分の  
じぶん  
自身の発育発達を妨げる原因にもなります。鉄欠乏を防ぐために、鉄分を多く含  
む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べましょう。栄養バランス  
のとれた食事が、毎日の健康と美しさを保つポイントです！

