



1月のほけんだより



明けましておめでとうございます。寒さがきびしくなり、インフルエンザやかぜが流行する季節となりました。体調管理が特に重要な時期ですので、手洗いやうがいを徹底し、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、十分な睡眠を確保することも免疫力を高めるために必要です。

寒い日が続く中でも、外での活動や運動を取り入れ、心身の健康を維持することが大切です。特に、屋外での遊びや運動は、体を温めるだけでなく、友達とのコミュニケーションを深める良い機会にもなりますよ。

今月の
保健安全目標

- * かぜの予防をしよう
- * 安全に登校しよう(手袋, 足もと注意)

よい睡眠、とれていますか?

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょ!

量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質

やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げ原因になります。

量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。

このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。