

今年度も残すところあと2か月になりました。今年度はどんな1年でしたか？健康な生活はできましたか？
自分の生活をふりかえりながら、考えてみましょう。残りの3学期も元気にすごせるといいですね。

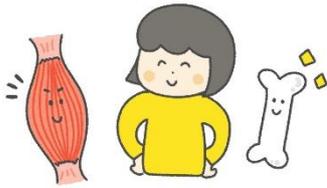
2月の保健目標

★自分の生活をふりかえろう★

すいみんをみなおそう！

すいみんは、体を休めるためだけではありません。みなさんが元気に生活を送るために欠かせない、よいことがたくさんあります。

①成長ホルモンのぶんぴつ



深いねむりのとき(ぐっすりねむっているとき)に成長ホルモンが出て、体の成長がうながされます。

②きおくの整理・集中力アップ



その日、学んだことや起きたことを整理して、きおくしています。脳を休めることで、集中力もアップします。

③ウイルスや菌に負けない丈夫な体



体のめんえき力(ウイルスや菌とたたかう力)が強くなり、かぜなどにかかりにくい丈夫な体になります。

④心がおだやかに



ぐっすりねむると脳がリフレッシュされ、気持ちのコントロールができやすくなり、イライラすることも少なくなります。

ぐっすりねむるためのポイント

毎朝、同じ時間に起きる



起きてすぐ、日光を浴びる



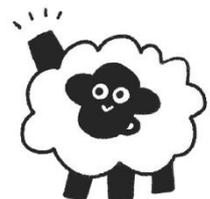
ぬるめのお湯で入浴する



ねる前はNoメディア



ぐっすりねむるためには、朝起きたときの過ごし方や日中の生活のしかたも大切だよ。



保護者の方へ

ウイルスに負けないための予防×免疫力

かぜをひきにくく、
ひいても早く治りやすい



免疫力高い

- たっぷり睡眠
- 規則正しい生活
- バランスのよい食事
- 体を動かす

ウイルス不活

- 室温が 18~20℃
- 湿度は 50~60%
- 換気は 1~2時間に 1 回

元気だが、油断すると
かぜをひいてしまう



ウイルス活発

- 部屋がせまい
- 部屋が乾燥している
- 換気をしている
- 人ごみによく行く

予防をしているのに
かぜをひいてしまう



- 睡眠不足
- 乱れた生活リズム
- 好き嫌いが多い
- 体をあまりうごかさない

免疫力低い



かぜをよくひきやすく、
なかなか治らない

寒暖差疲労について

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体がついていけない状態のことです。人は体温を調整する際、自律神経を使って、体を震わせることで筋肉を動かしたり、血管を収縮させ筋肉を硬くしたりすることで体温を上げます。一方、汗をかくことで体温を下げる身体活動も行うため、それらの働きが1日の中で何度も切り替わると、自律神経が過剰に働き、疲労を誘発します。

主な症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・食欲不振
- ・便秘、下痢
- ・イライラ
- ・落ち込みやすくなる
- ・冷えやむくみ など



★予防対策★

①生活習慣を整える

規則正しい生活リズムやバランスのよい食事をとることは寒暖差疲労をためない予防として大切です。起床・就寝時刻や朝食の時間は休みの日もできる限り、平日と同じにしましょう。

②適度な運動やストレッチ

血液の循環を良くするため、軽い運動やストレッチを生活の中に取り入れてみるのがおすすめです。



③体をあたためる

38~40℃のぬるめのお湯につかるとよいと言われています。睡眠前の入浴は質の良い睡眠にもつながります。手首、足首、首を温めることで、温まった血液を全身に効率よく回すことができ、体を温める効果が得られます。

