

ほけんだより

恵那市立東野小学校
令和5年12月11日

健康の記録



学校名	恵那市立東野小学校		
氏名			
生年月日	平成 年 月 日		
学年	4年		
通番			
1学期 保健記録			
2学期 保健記録			

『健康の記録』について

お子さんの発育の様子を確認の上押印し、担任に提出をお願いします。

提出期限:12月15日(金)

『生活習慣の振り返りカード』の記入のお願い



新型コロナウイルスだけでなく、冬になるとノロウイルス、インフルエンザなどさまざまな感染症にかかりやすくなります。ウイルス等から体を守る免疫力・抵抗力を高めておくこともとても大切で、規則正しい生活習慣を送ることが、病気になりにくい体につながるといわれています。夏休み明けから12月までのお子さんの生活習慣について親子で話し合いながら、振り返ってみてください。

お忙しい中お手数をおかけしますが、裏面のコメントの記入もご協力をお願いします。

提出期限:12月15日(金)

給食エプロンについて

12月25日(月)、12月26日(火)で給食当番の場合はマイエプロンを使用します。準備をお願いします。

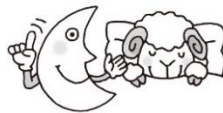
冬休みについて

- ・保健室より冬休みの宿題として「歯みがきカレンダー」を出しています。歯みがき習慣の定着と正しく歯をみがけるようになることを目的として行います。お忙しい中かと思いますが、見届けをお願いします。
- ・1月9日(火)に「歯みがきカレンダー」の提出をお願いします。

いよいよ新しい年がやってきますね。冬休みはどう過ごすかとよいでしょうか。冬休みに楽しいことが待っている子もいると思いますが、毎日やってほしいことが3つあります。

1 いつも通りの生活習慣でござい

やすみの日はつい、ダラダラ過ごしてしまいがちですが、朝決めた時間に起き、朝ごはんを食べて、いつも通りの時間に寝られるような生活を送りましょう。特に睡眠は大切です。ぐっすりねむるための6つのヒントを見ましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

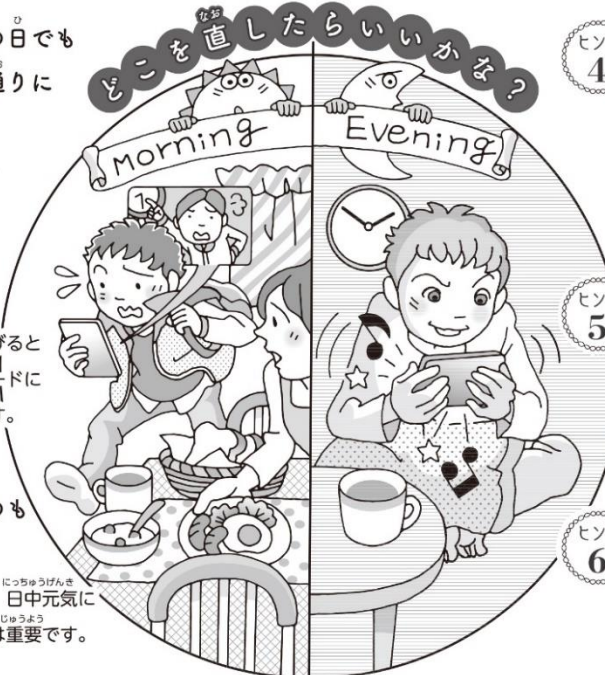
ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

2 手洗いがい

学校と同じように、外から帰ってきたとき、ごはんを食べる前に手をしっかりあらいましょう。

3 はみがき

ていねいに歯みがきをし、「歯みがきカレンダー」に色をぬりましょう。

1 月にみんなが元気に登校し、学校で会えることを楽しみにしています。

