



令和8年3月6日
 上文殊小学校
 保健室

3月の保健目標 **1年間の健康生活をふりかえろう!**

冬から春への変わり目の季節です。花粉症の季節もやってきました。目がかゆかったり、鼻がつまったりしている子も増えています。また、この時期は昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。あと少しで卒業式です。元気にみんなでその日をむかえられるよう、体も心も整えましょうね!



風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など...



乗りの花粉の毎日の心がけて切り取りましょう。

みなさんの心とからだの成長には、すいみんがととてもたいせつです。

2月の保健指導では、4年生以上で、自分の夕方からねるまでの生活をふり返りながら、すいみんの大切さについて学びました。健康な体のリズムにするために、夜のすごし方で気をつけることがあります。食事やお風呂は、できるだけ早めにすませ、ねる前はメディアを見ずに、リラックスしながらすごすとよいです。見たいテレビがあったり、習い事、スポーツなど、いそがしい夜もあるかもしれませんが、よいすいみんがとれるように、夜の時間の使い方を考えていきましょう。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえげ
寝る3時間前までに食事をすませる
寝る1時間半～2時間前に入浴する
スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
読書や軽いストレッチをしたらリラックスする
部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

すいみんのはたらき



① 体の成長を助ける

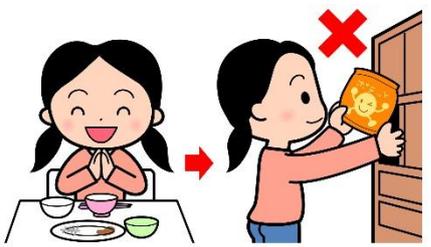
すいみん中には、体を大きくするホルモンがたくさん出ます。しっかり眠ることで、元気に成長できます。

② つかれをとる

勉強や運動でつかれた体や脳を休ませ、次の日に元気に活動できるようにします。

③ 集中力が上がる

よく眠ると、授業に集中しやすくなり、覚える力も高まります。



ねる前のおかしやジュースは、肥満やむし菌になりやすくなります。夜、ぐっすりねむりにくくなるので、食べないようにしようね。

2月は姿勢メダルを使って、姿勢をいしきましたね



とてもいい姿勢です！
これからもつづけよう！



「ありがとう」と言われると、うれしい気持ちになりますよね。実は、感謝の言葉を伝えたり聞いたりすると、心が落ち着いたり、元気な気持ちになったりするといわれています。やさしい言葉は、自分の心と体の元気にもつながります。今日もだれかに「ありがとう」を伝えてみましょう。

