

すこやか

ほけんだより 1月号
平成26年1月8日
鷹巣小 保健室

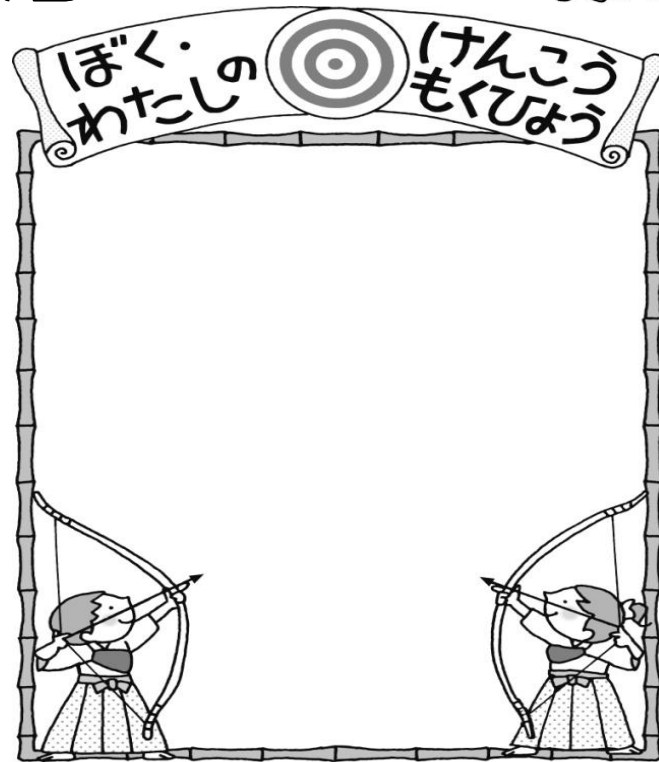


ふゆやす お はや
冬休みが終わりました！早ねできていますか？
ねむけのリズムを見てみよう！

新年あけましておめでとうございます。
新しい1年がスタートしました！冬休み
は元気にすごせましたか？

2014年はみなさんはどんな1年に
したいですか？すべての基本は健康であ
ることです！

今年のあなたの健康目標をかいてみよう！



朝～昼にねむい…

前の日にちゃんとねていれ
ば、朝～昼まではねむくないは
ず！元気に活動できますよ！



給食のあとにねむい…

昼過ぎに少しはねむくなりま
すが…授業中はねちゃダメ！
昼ねをしすぎると、夜眠れな
くなりますよ。



夜ねむくない…

夜になると自然にねむけは強
くなるもの。ねむくなくても、明
かりを消して、ふとんに入りまし
よう！



このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、
自然にからだにそなわっているリズムです！
自然なねむけに合わせて、1日最低でも8～10時間はねましょう！



からだ 体をあたためよう！

☆3つの“くび”をあたためよう。

体は、首・手首・足首から冷えやすいといわれます。

3つのくびをしっかりガードしよう！

アイテム：マフラー・ネックウォーマー・手袋・厚手のくつ下など

☆上手にかさね着をしよう。

かさね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気のそうがで、
厚手のもの1枚着るより保温が高まります。

また、上着はなるべく風を通しにくいものをきましょう！

アイテム：下着・セーター・ウインドブレーカー・ジャンパーなど

☆上(頭)より下(足)をあたためよう。

頭(上半身)よりも足(下半身)を重点的にあたためるようにしましょう！

アイテム：タイツ・長めのパンツなど



ウイルスはどこから！？

せき・くしゃみでこんなにとびま～す！

目には見えませんが、ウイルスは2～3mとびま
す！なので、マスクをつけること、手あらいが大切
なのです！



2～3m