

1月

ほけんだより



令和8年 1月 22日
台東区立大正小学校
保健室

新しい年が始まりました。3学期も始まり、もう2週間がたちましたね。少しずつ冬休みの生活から、学校生活のリズムに戻ってきましたか。みなさんが冬休みに頑張ってくれていたあさがおカードを見ていると、早ね早おきがむずかしかったという意見が多かったです。すぐに生活リズムを変えていくことはむずかしいですが、お風呂の時間を5分早くしてみる、寝る前の準備を5分早くしてみるなど少しずつ意識してみてください。また、高学年では運動があまりできなかったという意見も多かったです。勉強の合間に伸びをするなど、軽いストレッチをするだけでもリラックスできるのでぜひ取り入れてみてください。

1月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

座ったままできる！おすすめストレッチ



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

朝に日の光を浴びる

休日でも同じ時間に起きる

日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

