

ほけんだよい

2025年(令和7年)
12月23日 NO.13
網引小学校 保健室

いよいよ明日から冬休みです。長かった2学期もあっという間に終わってしまいましたね。12月は、インフルエンザや風邪症状で欠席する人が多かったですが、無事に終業式を迎えることができ安心しました。冬休み中も体調管理には気を付けて、1月の始業式でも元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています！

元気に冬休みを過ごそう！！

長い休みになるとどうしても生活リズムが乱れやすくなってしまいます。一度乱れた生活リズムを立て直すことはなかなか難しいので、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう！

◎早寝・早起

夜更かしはせず、21時頃には布団に入るようにしましょう。小学生



は、9～11時間寝るのが良いといわれています。

寒いけれど朝は早く起きて、宿題やお家の手伝いなどに取り組みましょう。

◎朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはは、1日の活動力の源です。ご飯やパン、お餅などの主食に含まれる「ブドウ糖」は脳の働きを活性化させます。また、緑の野菜は体の免疫力を高めます。

◎体を動かす

寒いので動きたくない、布団やこたつなどにこもりがちですが、しっかりと

と体を動かしましょう。お家の大掃除などもいい運動になりますよ！



◎歯磨きをする

「食べたら磨く」という習慣を身に付けましょう。特に、眠っている間は虫歯になりやすいので、夕食後はより丁寧に磨くように心がけましょう！

◎お風呂に入る

お風呂に入ること、血の巡りが良くなり体の中から温まります。それにより、疲れがとれたり、睡眠の質が良くなったり、免疫力も上がります。寒さでキュッと縮まった筋肉をほぐす効果もあります。また、汗をかいていないようで、冬でも汗をかきます。

清潔を保つためにもお風呂に入りましょう。



睡眠の質を上げよう！

1日の疲れをとるのにとっても大切な睡眠。「夜、なかなか寝られなくて、お昼に眠たくなるな」「朝起きるのが辛い」という人は、自分の睡眠を見直してみましょう。



《寝つきが悪くなる原因》

1. 寝る前にゲームやスマートフォンを使っている

→画面から出ているブルーライトという強い光により、脳が昼間だと勘違いしてしまうことで、脳が覚醒し寝られなくなってしまいます。

そんな生活が続くと、体内時計の調節が乱れてしまい、昼と夜が逆転してしまう危険があるので気をつけましょう。

2. たくさん着込んで寝る

→朝と夜の冷え込みが強い冬は、つい厚着をして寝たくなります。ですが、たくさん着ていると寝返りが打ちにくくなったり、重みで寝苦しくなったりしてしまいます。

また、寝ている時は汗をかくことで体温調節をしますが、着込んでいると汗が外に出ず、熱がこもってしまい無意識のうちに寝苦しくなってしまいます。



《寝つきをよくする方法》

1. 朝日を浴びる

→起きたらすぐにカーテンを開け、日光を浴びることで体内時計がリセットされます。

さらに、夜になると睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」の分泌を促す効果もあり、自然と眠くなるようになります。

2. 寝る1時間前にお風呂に入る

→お風呂に入ること、体が温まり寝つきの良い状態に整えてくれます。心も体も落ち着き、ほぐすことで、よりぐっすり眠ることができます。なるべく、お風呂から出て体が温かいうちにお布団に入るようにしましょう。

3. 寝る直前にご飯などを食べない

→寝る直前にご飯などを食べてしまうと、体は食べ物の消化活動を優先してしまいます。そのため、体の中が休まる時間が短くなってしまい、眠りが浅くなったり疲れが取れにくくなったりしてしまいます。寝る2～3時間前にはご飯を終わらせておくのが良いでしょう！

