

# ほけんだより いのち じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。

旭丘小学校 2023年(令和5年)12月19日



1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」。今年の冬至は12月22日です。この日は、にんじんやかぼちゃ(なんきん), れんこんなど, 「ん」がつくものを食べ, ゆずを入れたお湯につかって, 健康に過ごせるように願うという習慣があります。にんじんやかぼちゃに含まれるβカロテンや, れんこんに含まれるビタミンCは風邪予防に役立ちます。

また, 寒い季節を健康に過ごすためには, 早く寝る・運動をすることも大切ですね。冬休み中も学校がある日と同じ生活リズムを心がけて, 元気に新年を迎えましょう。

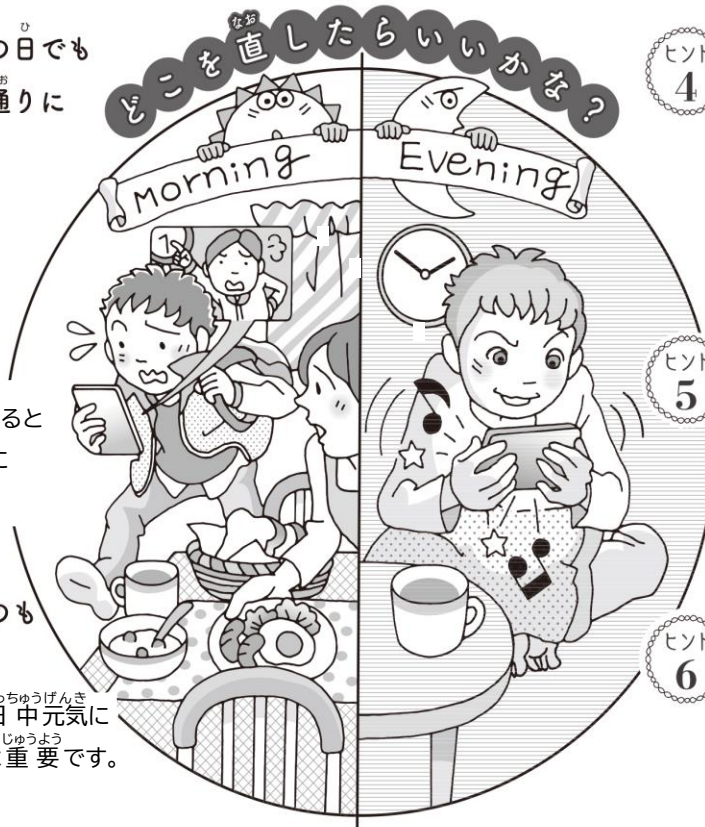


## ぐっすり眠るための6つのヒント

**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目覚ましをかけて, 起きる時間は一定に!

**ヒント2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は, 太陽の光をあ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  
夜眠りやすくするために, 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, 夜起きる原因にもなります。

**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。



## あったか〜い がやけどに?!

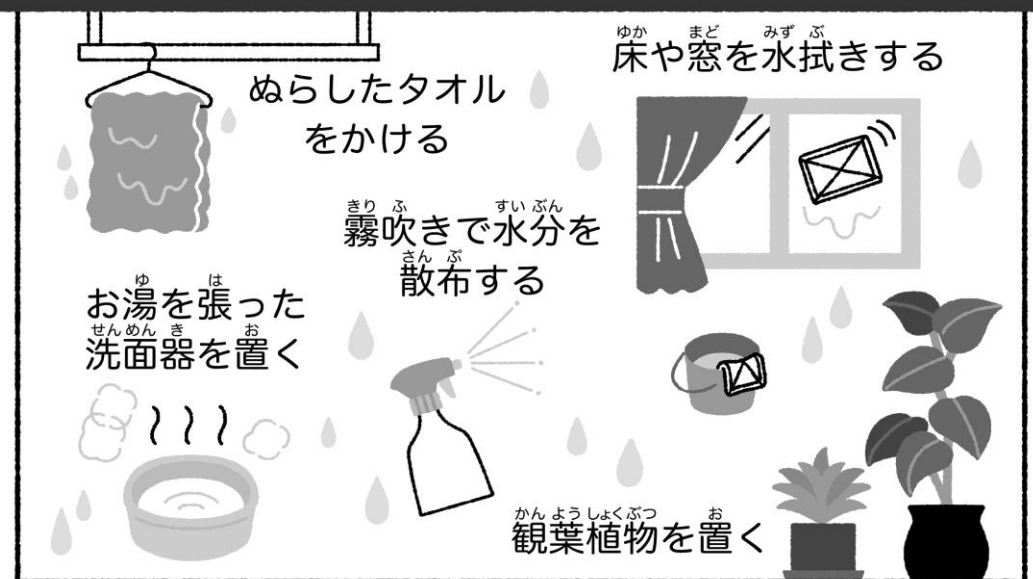
寒くなり, こたつにホットカーペット, 湯たんぽや使い捨てカイロなどが活躍する季節になりました。これらを使うときに気をつけたいのが, 「低温やけど」。あまり熱いと感じない44~55℃程度のものに長時間ふれることによっておこるやけどのことを「低温やけど」といいます。温度が低いので, 熱さ・痛みを感じにくく, 気づかないうちに皮膚の深い部分まで熱が伝わり, 重症化してしまうこともあるため, 要注意です。

### ★低温やけどをふせぐために★

- ・カイロや湯たんぽなどは体に直接あてない
- ・長時間, 同じ部位にあてたまにしない
- ・ホットカーペットや電気毛布は, タイマーを使う



## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



## 保護者の方へ



### ◆冬休み中に治療しましょう

1学期に実施した定期健康診断を受けて, まだ治療が終わっていない人は, 早めに受診されますようおすすめします。また, 受診されましたら, 「健康診断結果のお知らせ」を学校へ提出してください。