



2025年（令和7年）2月3日 NO. 12 福山市立桜丘小学校 保健室



さんがつき いっかげつ た せいかつ がっこう
3学期がはじまり1か月が経ちましたね。生活リズムは学校のリズムにもどりましたか。

がくねん つぎ がくねん
どの学年も次の学年に向けて、いろいろなことにチャレンジしていると
おもいます。まだまだインフルエンザなどの感染症も気になる時期です。
かんせんたいさく
感染対策をしっかりしていきましょう。



寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



すいみんについての

ほけん おこな
ミニ保健を行いました！！

がつ ぜんがくねん ほけん おこな
1月は全学年『すいみん』についてのミニ保健を行いました。

すいみんの役割はなにか、小学生に必要なすいみん時間はどのくらいなのかなどの話から、寝ることがみんなにとってなぜ必要なのかを考えるとともに、すいみん不足の原因とされる電子機器のどんなところに気を付けないといけないのかについて話をしました。

じかん かき じかん なか
24時間という限られた時間の中で、やりたいことをしようとするとすいみんは、あとまわ 後回しにしやすいものであると思います。

こ わだし おとな
ゲームやスマホ・タブレットなどは、子どもたちにとっても私たち大人にとっても、たの べんり 楽しくて便利なものであるがゆえに、じかん わす つい時間忘れてやってしまうものだと思います。

まいにち じかん でんしきき つか かた じかん
ぜひ、毎日のすいみん時間や電子機器の使い方や時間について、おうちでも、話はなし
をしてみてください。

すいみんの役割

- ① 10時以降だけでなく、脳も休ませる
- ② 脳の記憶を整理整頓する
- ③ 骨をのばし、筋肉を成長させ、傷ついた細胞をなおす
- ④ 細菌やウイルスに負けないからだをつくる