



ほけんだより



第 10 号

令和 7 年 1 月 8 日

愛川町立高峰小学校

がつ ほ けんもくひょう 1月の保健目標

かんせんしょうたいさく さいかくにん
感染症 対策を再確認！



ふゆ げん き す
冬を元気に過ごそう

日に日に寒くなり、益々、空気が乾燥するこれからの季節には、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する可能性があります。

手洗いや部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣を心がけて、感染予防に取り組みましょう。

また、家族内感染を防ぐために、家庭内ではタオルの共有や入浴の順序などにも気を付けるようにしてください。

◆ 3学期の身体計測日 ◆

1/10(5年・6年)・1/14(3年・4年)・1/15(1年・2年)

寒さに負けない 服の着方

寒いと朝起きるのがつらいですよね。寒さに負けない服の着方をマスターしましょう。

「静止空気」で上手に保温！

ポイント①

肌着を必ず着る



服が汗でぬれると、体がその水分で冷やされます。汗を吸収する素材の肌着を着ましょう。また、肌着の汚れは静止空気を減らし保温性が低下する原因になります。毎日清潔なものを着るようにしましょう。

ポイント②

重ね着は 3～4 枚まで



体のまわりに空気の層をたくさん作ると温くなります。でも、だからといってたくさん重ね着しすぎると逆効果！体温で温められた静止空気が逃げないように、素材の違う服を上手に重ね着しましょう。

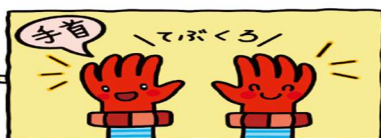
ポイント③

外側には風を通さない素材の服を



異なる素材の服を着ると温かいのは、布の網目が素材によって異なるので、外の冷たい空気が入りにくくなるためです。だから、一番外側の服（ジャケットやコート）は風を通さない素材のものを着るようにしましょう。

て 手・て 手首・あし 足首をあたためよう！



首、手首、足首には、太い血管が通っていて、血流の関所とよばれています。これらの部位を温めると、効率的に全身に温かい血液を送ることができ、冷えやすい末端も温まります。

体内時計を整えよう！

冬休み明けの
体調管理に…

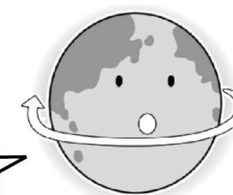
受験に向けた生活
リズムづくりに…

地球は 24 時間で 1 回自転します。

一方、私たちの体には体温リズムや睡眠リズム、血圧リズム、ホルモンリズムなどがありますが、24 時間よりも少し長い周期で繰り返しています。

この 2 つの周期は少しずれているため、毎日調整する必要があります。

地球



24 時間で
1 回自転する

私たちの体

少しずれ
があるので、
調整が必要！



24 時間よりも
少し長い周期

体内時計の調整の コツ

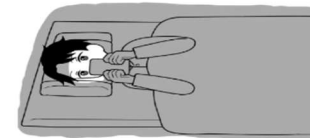
□ 朝は日光を浴び、朝食をとる



□ 夕方、仮眠はとらない



□ 液晶画面の使用は寝る 2 時間前まで



□ 平日と休日の起床時刻の差は 2 時間以内にする



脳は起きてから 3～4 時間くらいで活性化されるといわれています。

朝型にするポイント

- ・目覚まし時計は離れたところに置く。
- ・15 分ずつ起きる時間を早める。
- ・試験 2 週間前くらいから朝型の体内時計で生活をする。

やってみよう メディアコントロール

みねっ子「ノーテレビノーゲームデー」
1/15!!

テレビ・ゲーム・動画の長時間注意報！

テレビやゲーム、動画の時間はあっという間に過ぎてしまいますね。改善策として、①家庭で時間の約束をきめる。②友達とも時間の約束をする。③アラームセットする。など取り組んでみましょう。

なが じ かん
長い時間やりすぎると…

しなければいけない
ことが後回しになる



ね じ ごと おそ
寝る時刻が遅くなる



め わる
目が悪くなる



し せい わる
姿勢が悪くなる

