



ほけんだより

令和6年1月9日
練馬区大泉第六小学校
保健室

今年もよろしく
お願ひします



あたら とし はし
新しい年が始まりました。皆さんはこの1年をどんな年にしたいですか？
ほんやりでもいいのでゴールを決めてみて、簡単に始められることからトライ
してみてください。寒い日が続きます。寒いと体力も消耗します
ので、家に帰ったらゆっくりお風呂に浸かる時間やホッとする時間を意識して
取るようにしてください。

「冬休みモード」から切り換えよう！

冬休みはイベントがたくさんあったり、寒さから起きる時間が遅くなったり
して、生活リズムが乱れてしまった人もいたのではないのでしょうか？そのまま
の生活リズムでは、学校の時程についていくのに負担を感じたり、体の調子も
崩れやすくなったりします。「冬休みモード」から早めに切り換えましょう！



早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』と
いうパターンが多くみられます。まずは夜ふかし
をせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえ
ば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べて
くると、エネルギー不足になりにくいですよ！

からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外
遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要
としますから、夜には自然にねむくなります。



かぜの流行



かぜに かからない・うつさない「**さ**・**し**・**す**・**せ**・**そ**」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

す 好ききらいせず、3食食べよう

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

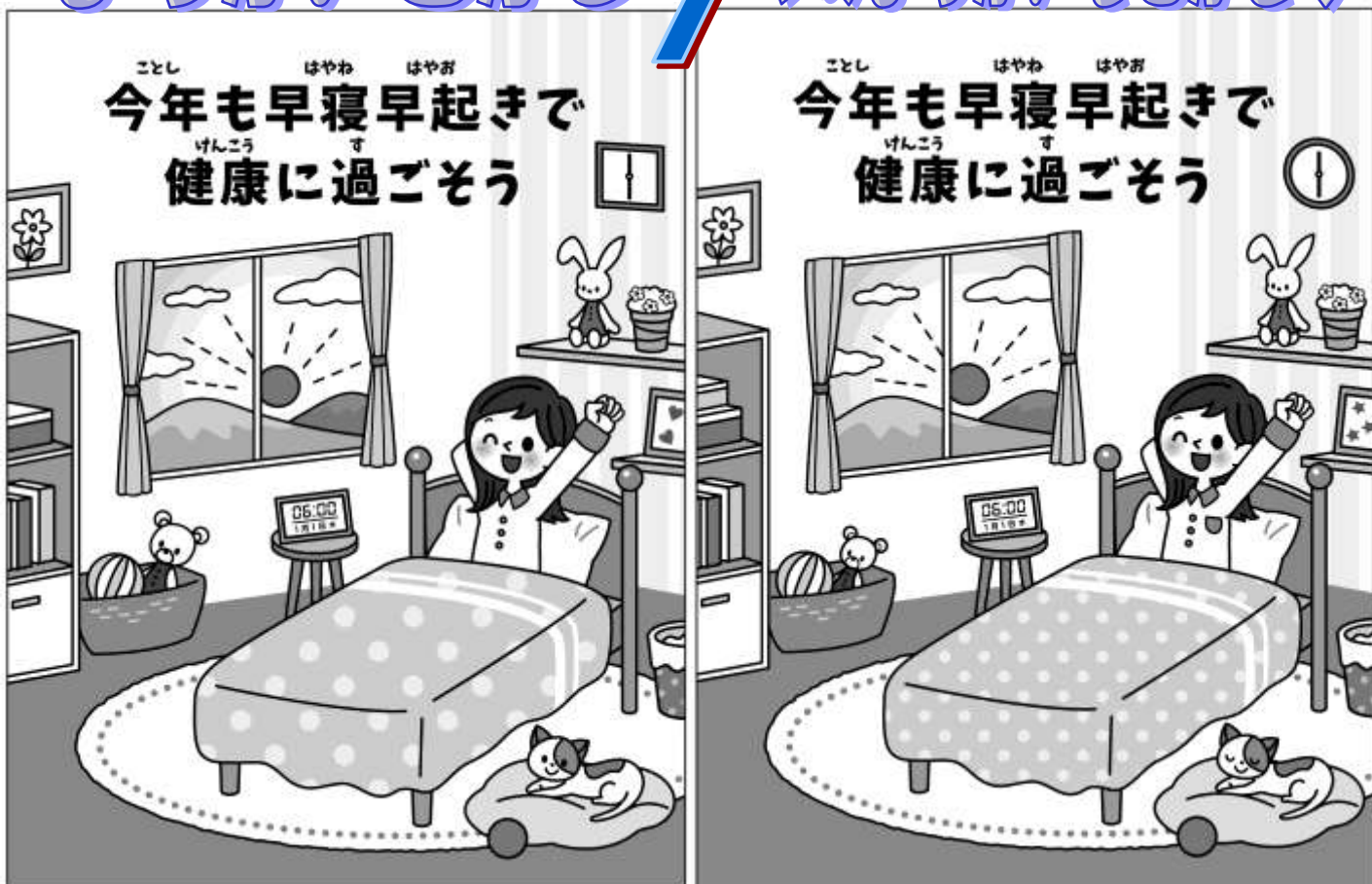
し しっかりねむれば、一日元気

せ せきエチケットを忘れずに



わかったかな？

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



ストレスに負けない体をつくろう

寒い日が続きますね。体がちぢこまると、何となく心も重たい…そんなふうに感じることはありませんか？ 私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなることもあるのです。



ストレスのしくみとは？

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、心の変化を「ストレス反応」といいます。

ストレスと聞くと、すべて悪いように思えますが、「目標や刺激があるから頑張れる」、といういいストレスもあります。ただ、いやな気分になったり、落ち込んだりするような悪いストレスが積み重なるとイライラしてしまったり、やる気が出なくなったり、様々な影響が出てしまうので、悪いストレスをためないようにしましょう。



ストレスをためないためには？

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。ストレスをためない方法は人それぞれです。いろいろ試して、軽くする方法を見付けると生活しやすくなります。



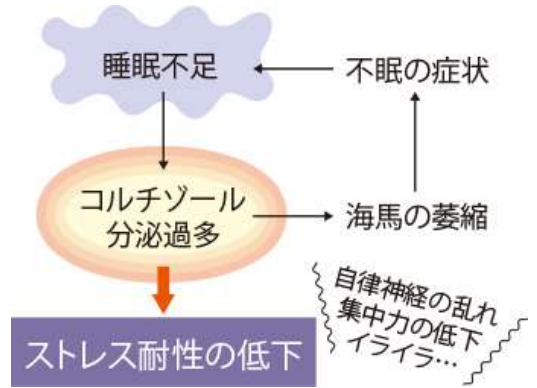
ストレスに負けない体をつくる

さまざまな解消法がありますが、ストレスをためないために、必ず行ってほしいのが「よく寝ること」です。しっかり眠ることで体と脳が休まり、気持ちの回復にもつながります。日本は睡眠時間が6時間未満の人が約4割（令和元年度厚生労働省「国民健康・栄養調査」より）もいて、世界的にも睡眠不足の国と言われています。意識して自分を休める習慣を作っていきたいですね。



睡眠不足になるとストレスに弱くなる

ストレスを感じているとき、体の中では「コルチゾール」というホルモンが分泌されています。このホルモンは血糖値を上げるなどして体を臨戦態勢にする、ストレスと戦う大切なホルモン。ところが、いつもこの状態が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしやすくなったりします。



また、脳の海馬という部分が萎縮し、気分が落ち込みやすくなったり、不眠にもつながったりするそうです。睡眠不足でもコルチゾールが出やすくなってしまっているので、ますますストレスに弱くなる…という悪循環に陥ってしまうのです。

いいことたくさん！睡眠の効果

睡眠の役割は心と体のメンテナンス（調子を整えること）です。私たちが眠っている間、体の中では、メンテナンスが行われており、不具合を修復して、次の日の活動に備えています。そして次のような効果をもたらしてくれるのです。

疲労回復

細胞のダメージを取り、新陳代謝を高めて、疲れを体から取り除きます。

記憶の整理

脳内を整理して、大切な情報を記憶として保存します。いやな感情や出来事は不要な記憶として整理する働きもあります。

美肌効果

肌を生まれ変わらせ、老化を防ぎます。

自律神経の調整

脳を休ませることで、思考力の低下や、不安感を抑えることができます。

体の成長

成長ホルモンを分泌し、骨や筋肉の成長を促します。

肥満予防

食欲を増進するホルモンを抑え、食欲を抑えて代謝を促進するホルモンを出します。



冬は日照時間が短く、気分を安定させるセロトニンの分泌が低下し、気持ち沈みやすくなります。特にストレスがたまりやすい時期として、意識してストレス解消していきましょう。3学期も、心と体を大事に生活していきましょうね。参考資料：健康教室2月号 共催フォーラム9月号 Health&Care