

# ほけんだより

# 1月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成28年1月13日(水)発行  
(家庭数配布)



冬休み中に、いっぱい遊んで、おいしいものを沢山食べて、良いことが沢山あったはずなのに、なんとなくだるい...という人はいませんか？  
自分のからだの声を聞いてみましょう。



**おなかさん**  
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな~と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

**のどさん**  
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてっちゃうかも...。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

冬が苦手と聞きましたが...

**目さん**  
はやりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！ 楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときとはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

## 目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり...脳の疲れは心の疲れ、ともいえるそうですね。

新しい年になり、学校へ来たら、校庭で元気にサッカーや野球、バスケットをして遊んでいる子供たちや、持久走の練習をしている子供の姿が見えました。今年は、スキー場に雪が積もらないほどの暖冬で、1月上旬の最高気温も15℃を超える暖かさです。

しかし、今後はインフルエンザが心配です。現在の校内は、数名の罹患にとどまっています。潜伏期間は1~2日で、感染力が強く、あっという間に広がります。学校以外で感染することもあります。兄弟のいる園・学校、習い事等での流行にも目を配ってください。発熱などの症状が見られる場合は、早めの休養・受診をお願いします。



# かぜやインフルエンザを予防しよう

## はじめての第一歩

新年の目標は決めましたか？「千里の道も一歩から」。遠い道のりでも、まずは第一歩を踏み出すことから始まります。



友だちを増やしたい人は、まずは誰かに笑顔であいさつしてみる。勉強や運動をがんばりたい人は、生活リズムを整えるのが近道です。まずは早起きから始めてみましょう。

一度歩き始めてしまえば、ふと気がついたときには千里をたっくに過ぎていた、なんてことも。必要なのは最初の第一歩を踏み出す思いきりだけ。



## そのクセ、かぜのもと

人が何か考えているときの仕草をイメージしてみてください。あごに手をやる、頭を抱える、などの想像をした人が多いのでは？

手には見えないバイキンがいっぱい。その手で顔にさわると、口や鼻からバイキンがからだに入ってきてしまいます。これもかぜの原因に。授業中、問題を解いているとき、自分の手がどこにふれているか確認してみてください。もし顔にさわるとクセがついていたら、意識して直していきましょう。もちろん、手洗いも忘れずに。

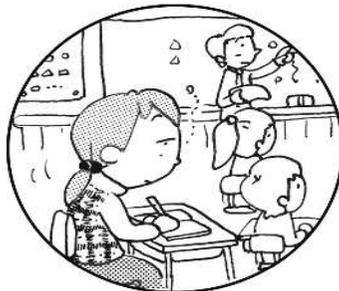


## 冬休みが終わりました。早ねしていますか？

ねむ気のリズムを見てみよう！



前の日、ちゃんとねていれば、朝から昼まではねむくないはず。元気に活動できます。



昼過ぎに、少しねむくなりませんが授業中はねちゃダメ！昼ねをしすぎると、夜ねむれなくなりますよ。



夜になると自然にねむ気は強くなります。ねむくなくても明かりを消して、布団に入るようにしましょう。



このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、自然にからだにそなわっているリズムです。自然なねむ気に合わせて、子どもは1日に最低でも8～10時間は寝ましょう！