



令和7年1月8日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

ほけんだより

あけましておめでとうございます。冬休みは、楽しく過ごせましたか。
今年とはどんな年になるか、わくわくしますね、勉強やスポーツを頑張ったり、
友達と元気に遊ぶために、健康にも気を付けて生活していきましょう。
まだ体が休みモードの人は、生活リズムを学校モードに戻すように
してくださいね。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける

からだにほどよく
フィットするものにし、
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる

ふくあいだ服の間に
くうき層をつくと、
からだの熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない

マフラーや
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

いまから準備・対策を... 花粉症



「1月だから、花粉はまだ…」と思っている人も多いと思いますが、花粉症は敏感な人や重い人では、1月頃から出始めることもあります。(すでに身をもって実感している人もいるのではないのでしょうか??) 新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は『1 cm²あたりの花粉数が2日

連続で1個以上になった最初の日』とされています (公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどがでて、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの症状でない。」と診断されたら、早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。
本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ!



グッドモーニング60分のすすめ

昭島市の養護教諭の取組を聞く機会がありました。「グッドモーニング60分」という取組名、珍しいですよ。これは「早寝早起き朝ごはん」とゴールは同じ、生活リズムを整えることです。朝の60分の過ごし方、そこには大きな健康の秘訣がありました。

余裕のある朝が1日の過ごし方を決める

「グッドモーニング60分」というのは、昭島市が公立学校に配布している「元気アップガイドブック」に掲載されている生活習慣改善のキャッチフレーズです。公益財団法人学校保健会の調査によれば、起床から登校まで60分確保できている児童は、朝食や排便習慣が身に付いており、睡眠不足を感じないことが多いと証明されています。「グッドモーニング60分」は、朝食や排便、睡眠時間を個別に考えるのではなく、60分という朝の生活時間を確保することで、よりよい生活習慣のサイクルにつなげようとする取組です。家を出る60分前に起きる、このことで子供が元気に1日を送ることができるのです。



朝時間があるとどんなことが起きるのか

出かける60分前に起きると、生活はどんなふうに変化するのでしょうか。学校保健会の調査によるとこのような変容が見られることが証明されています。

◇睡眠不足を感じにくくなり、朝すっきりスタートできます。

◇毎日ほとんど同じ時間にうんちが出ます。

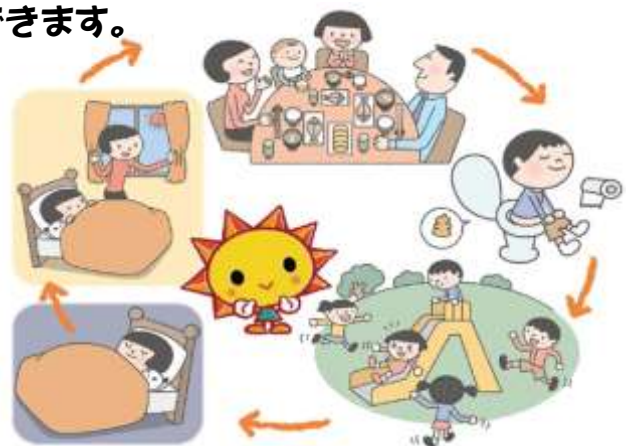
◇朝食を毎日食べることに繋がります。

◇イライラしにくくなります。

◇やる気が起きるようになります。

◇学力が向上します。(学力調査の結果がUP！文科省の調査より)

◇体力が向上します。(体力調査の結果がUP！文科省の調査より)



最初は、今までより早く起きることにつらさを感じる児童もいるようですが、1～2週間の取組で、生活が朝型に変化し、取り組みやすくなるようです。冬休みは夏休みに比べて短いです。夜更かししたり、寝坊したり生活リズムが崩れやすい傾向があります。休み明けの今こそぜひ「グッドモーニング60分」を実行して、生活リズムを整えてみてください。余裕のある朝から元気な一日を始めましょう！

