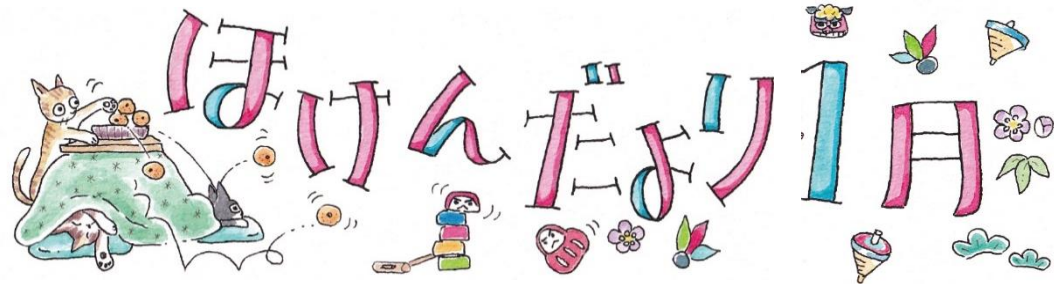


令和７年１月８日
練馬区立大泉南小学校
保　健　室

2025年 巳年 ぐっすり眠って元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

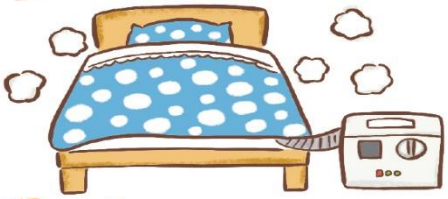
「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが**睡眠**。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。１年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



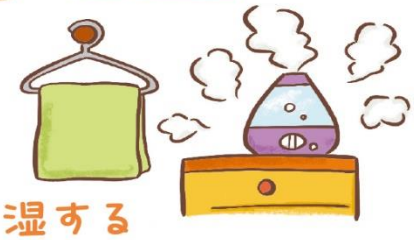
布団を温める

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。