

# ほけんだより 1月

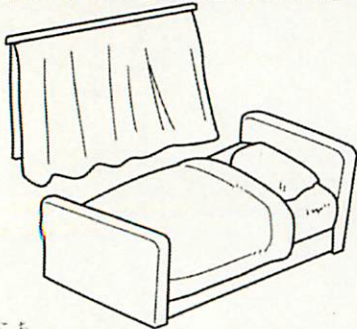
平成25年1月9日 八坂小保健室

あけまして おめでとうございます。今年も元気に明るく過ごせるように、健康に気をつけて生活していきましょう。1月になって寒さが厳しくなってきました。インフルエンザやノロウイルス感染症などにかからないように、うがい・手洗いをしっかりとしましょう。そして「早ね・早おき・朝ごはんに外遊び」を守ることによって抵抗力をつけて病気に負けないようにしましょう。

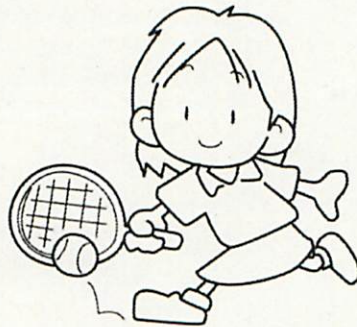
**寝る子は育ちます！心と体の健康のために十分な睡眠を！**

## ねつきと目ざめをよくするには

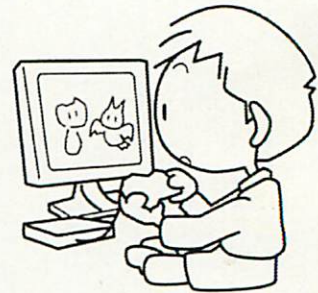
【よいねつきのためには】



寝心地のよいふとんやベッド、部屋  
の明るさを下げ、静かにしましょう。



昼間、十分体を動かしておき



興奮したり、強い光を見ると眠れなくなりますよ。

【よい目ざめのためには】



起きたら太陽の光を浴びましょう。  
すっきり目がさめます。



決まった時間に起きることが  
大切。リズムを作りましょう。



洗顔や朝食が頭をはっきり  
させる刺激になります。

はついくそくてい しんちょう たいじゅう そくてい  
発育測定（身長・体重の測定）があります

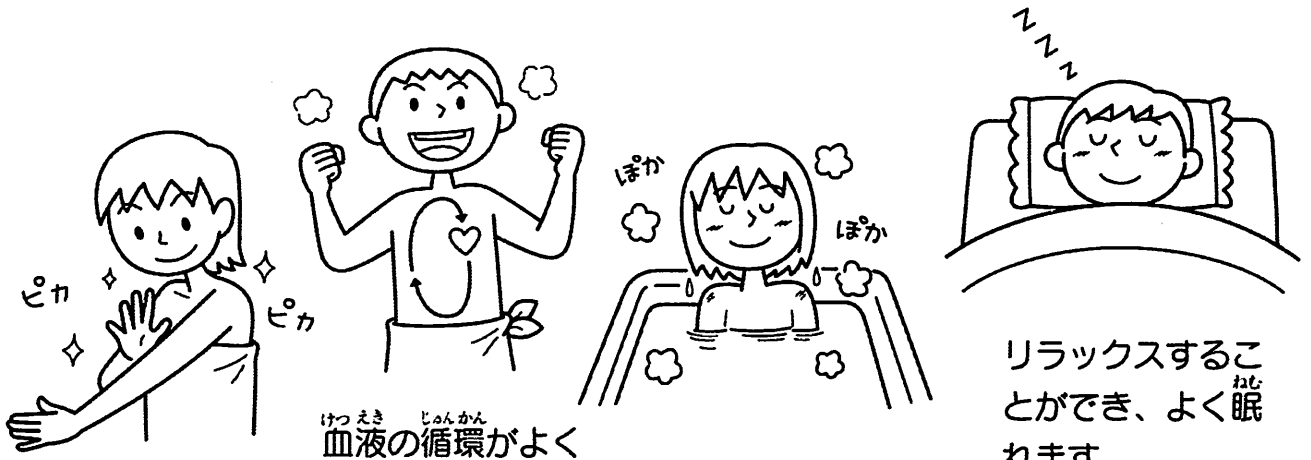
1月17日（木） 午前 1年生・3年生・5年生

1月18日（金） 午前 2年生・4年生・6年生

☆体育着で測定します。体育着を持って来てください。

寒い冬こそ、温かいお風呂で心も体もリラックスしましょう！

お風呂に入るといいことがいっぱい



体がせいけつになります。

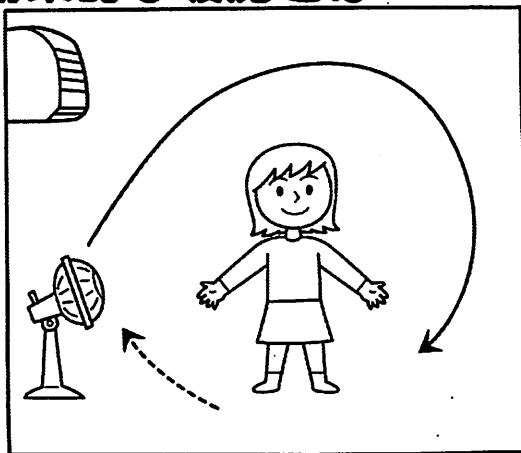
血液の循環がよくなって、疲れのものがとれます。

体が温まって新陳代謝が高まります。

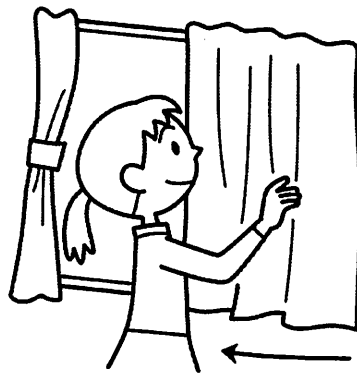
リラックスすることができ、よく眠れます。

首・手・足を暖かくし、下着を着ることで保温効果が高まります！

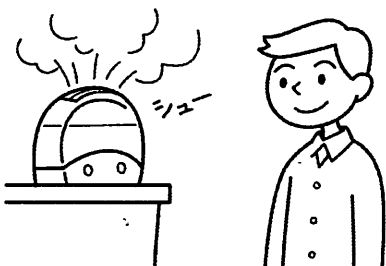
効果的な暖房とは



部屋の中の温度差をなくしましょう。扇風機を使って空気をまぜるといいですよ。



窓に厚手のカーテンをつけたり、ドアを開けっ放しにしないなど、熱をにがさない工夫をしましょう。ただし、必ず定期的に換気をすること。



湿度が低いと体の水分が蒸発し、熱をうばっていきます。加湿器などで加湿しましょう。



1枚余分に服を着るのもいいでしょう。