



杉並区立馬橋小学校保健室

令和6年1月9日

3学期スタート！規則正しい生活で免疫力アップ！



2024年がスタートしました。今年一年、病気知らずで過ごせるように、日頃から健康管理に気を付けていきましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の流行が心配な季節です。規則正しい生活を送り、免疫力をアップしておきましょう。



★★★ 規則正しいサイクルで過ごすと、病気の予防だけでなく、勉強や運動の能力アップにもつながります ★★★

身体計測があります

1月10日（水）～1月17日（水）

体操着に着替えて測定をします。忘れずに準備をしましょう。



朝の健康観察 しっかりとお願いします！

自宅で朝の健康観察をしてから登校するようにしましょう。

体調が悪い時は、検温も必ずお願いします。

体温が、37.0℃以上の場合は、登校を控えましょう。

微熱程度だからと登校したものの、登校後すぐに熱が上がり、

早退するケースがあります。

体調が悪いかもと感じたら無理はせず、欠席することも

大切です。



“体調が悪いかも…”と感じたら、早め早めの対応を！



○栄養をしっかりとる



○外出は控える



○体を休める

★体調が快復しない時は、病院で診てもらおうようにしましょう。



はやね 早く寝ると、いいことがたくさん！

すいみん ころろ からだ けんこう 睡眠で心も体も健康に！



はやね 早く寝たり、しっかり睡眠をとったりすることは大切ですが、どうして早く寝ることが大切なのでしょう？「夜の遅い時間に寝ても、次の日に遅い時間まで寝ていれば、しっかり睡眠がとれるんじゃないの？」と思っている人も、いるのではないのでしょうか？

★遅く寝た時の次の日は・・・

よる、おそ じかん ね とき つぎ ひ あさ 夜、遅い時間に寝た時の次の日の朝、こんな状態になっていませんか？

- スッキリ起きられない
- 目覚めてもまだ眠い
- 食欲がわからない
- 頭がボーっとする

「遅い時間に寝て、こんなにいいことがあった！」という人は、少ないと思います。夜ふかしをすると、次の日は、朝から元気に活動ができません。朝から元気に活動する為にも、睡眠はとても大切なのです。



★睡眠の役割

のう しんけいさいぼう まいにち じょうほう しょうり からだしゅう さまざま めいれい だ 脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中に様々な命令を出したりして、一生懸命働いています。その為、疲れをとる為に、私達が毎日睡眠をとって冷やしてあげることで、疲れから回復させています。その他、成長ホルモンが寝ている間に出て、骨や筋肉の成長をうながしたり、免疫力を高めたりします。体の成長や疲れをとるだけでなく、かぜやインフルエンザの予防にも大切なのです。

★もしも、遅い時間まで寝ていると・・・

わたしたち からだ たいよう ひかり あ いちにち はじ しく 私達の体は、太陽に光を浴びて一日を始める仕組みになっています。遅い時間まで起きていて、次の日の朝に遅い時間まで寝ていると、体のリズムが崩れて、調子が悪くなってしまいます。リズムを崩さないようにする為に、毎朝決まった時間に起きましょう。



★早く寝るようにする為に・・・

◎朝、太陽の光を浴びる

睡眠をうながすメラトニンという物質は、周りの明るさによって、増えたり減ったりしています。朝、目が覚めた時に太陽の光を浴びておくと、夜になるとメラトニンが脳から出始め、眠気を感じられるようになります。



◎昼間に体を動かしておく

昼間のうちに、外で運動をしたり遊んだりしておくと、ちょうどよく疲れて、夜は早い時間に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。

