



12月に入り、日に日に寒くなってきました。寒くて手をポケットに入れたくなりますが、

転んだ時大けがをするので、手袋などをして、ポケットに手を入れないようにしましょう。

今年はインフルエンザの流行が早く始まっています。高2小では、まだかかった人はいませんが

近くの学校では報告を受けています。手洗いうがいをしっかりして、元気に冬を乗り越えましょう。

★12月の保健目標★



寒さに負けない体をつくろう！

ご家庭でも朝の健康観察をお願いします！

せきやくしゃみ、
鼻水などは出ま
せんか？

朝起きてすぐの
体温は高めでは
ありませんか？

朝すっきり
自覚いま
したか？

食欲は十分
にあります
か？

腹痛や下痢
はありま
せんか？

学校へ行く
意欲が
ありますか？

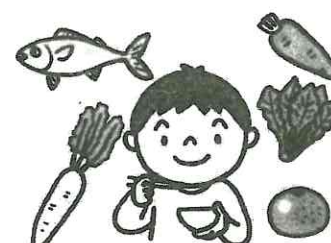
頭やのど、関節
などからだの痛
みはうったえて
いませんか？

ウイルスを体に
よせつけないように、
うがい・手洗いをし
てかぜを予防しよう！

こまめにうがい・手洗い



バランスのよい食事



野菜や果物は
体の調子を整えてくれます。
好き嫌いせず、何でも食べよう！

しっかり睡眠

じゅうぶんな睡眠を
とって、しっかり体を
休めよう。そうすると、
かぜをひきにくくなります！



簡単にできる早寝の方法

子どもの成長にとって重要なホルモンは、起きているときよりも寝ている
ときの方が多く分泌されます。ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、脳の発
達、情緒の安定など、子どもの心身の成長に非常に重要な役割を果たします。
簡単に早寝ができる方法を学びましょう。

朝の光を浴びる

まず、朝一番に部屋のカーテンを開けましょう。朝の光をたくさん
浴びると、夜に「メラトニン」がたくさん出ます。



※メラトニンは体温を下げて眠りを誘う働きがあります。光にとっても
深い関係があり、明るいとき分泌が抑えられて、暗くなってくると分泌
が始まります。また昼間にたっぷり光を浴びると夜の分泌が増えます。

昼間に体を動かす

昼間にたくさん
体を動かして気持ち
よく疲れると、
夜は自然にぐっす
り眠れます。



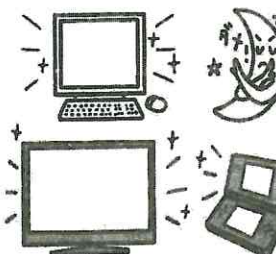
お風呂に入る

お風呂で温まった
後、体温が下がって
きたころに眠ると、
深い眠りに入りやす
くなります。



寝る前の強い光は眠りの大敵

テレビなどの強い刺激は、眠りのリズムをつくるメラトニンの
分泌を抑えてしまうので、寝つきが悪くなってしまいます。
寝るときはいったんテレビを消すこと。パソコンやゲームも
要注意です。強い光を遅くまで浴びていると、脳は昼間と勘違
いして時差ぼけの状態に陥り、体調も崩れます。



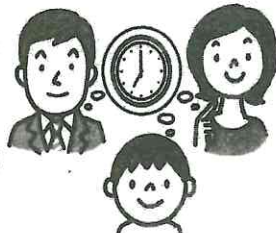
寝た後は明かりを暗くする

夜に光をたくさん浴びて
しまうとメラトニンの分泌
量が減ります。
真っ暗にするとどうして
も寝られない場合は、豆電
球の明かりにしましょう。



家族も思い切って切り替える

子どもが生活リ
ズムを見直す機会
に、家族一人ひと
りの生活リズムも
見直すことが必要
になります。



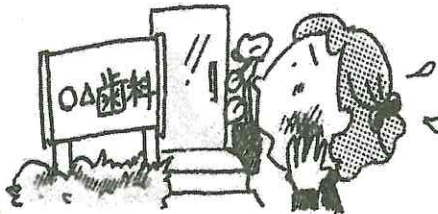
は かい いろ まい にち み ぬし
▼ 歯みがきを1回したら、☆に1つ色をぬりましょう。毎日、三ツ星めざして、がんばって!!

冬休み 元気 カレンダー

いち にち め
1日目 ☆☆☆
やす ちゅう がっ こう い ひ
休み中も、学校に行く日
おな し かん お
と同じ時間に起きよう。



ふつ か め
2日目 ☆☆☆
むし ば ち りょう
むし歯などの治療は、
やす ちゅう
休み中にすませよう。



みつ か め
3日目 ☆☆☆
ごちそうの食べすぎに
き
気をつけよう!!



よつ か め
4日目 ☆☆☆
ね まえ
寝る前には、わすれずに
は
歯みがきをしよう。



いつ か め
5日目 ☆☆☆
やす あいだ あさ
休みの間も、朝ごはんを
た
しっかり食べよう。



むい か め
6日目 ☆☆☆
がい しゅつ かえ
外出から帰ったら、
て あら
うがい・手洗いをしよう。



なの か め
7日目 ☆☆☆
いえ て つだ
家の手伝いを
しっかりしよう!!



よう か め
8日目 ☆☆☆
しょく じ まえ あと
食事の前・トイレの後には、
て あら
せっけんで手を洗おう。



この か め
9日目 ☆☆☆
か ぞく み ちか ひと
家族や身近な人たちと、
なか
仲よく過ごそう。



とお か め
10日目 ☆☆☆
まい にち ゃ よ
毎日、夜ふかしをしない
き
ように、気をつけよう。



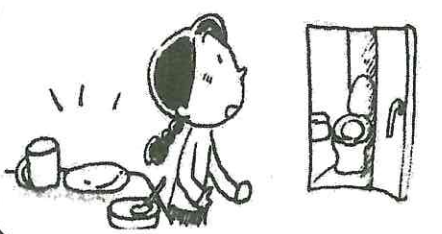
じゅういち にち め
11日目 ☆☆☆
す
好きなものだけでなく、
た
バランスよく食べよう。



じゅうに にち め
12日目 ☆☆☆
せい かつ み なお
生活リズムの見直しを
しよう。



じゅうさん にち め
13日目 ☆☆☆
あさ た
朝ごはんを食べたら、
い
トイレに行こう。



じゅうよっか め
14日目 ☆☆☆
さあ きょう がっ こう
さあ、今日から学校!!
からだ こころ じゅん び オーケー
体と心の準備はOK?

