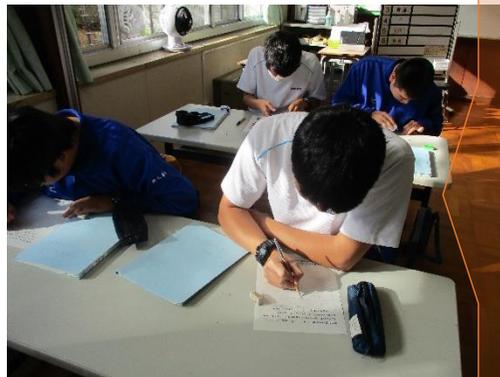


# ほけんだより 12月

令和6年12月4日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

最近とても寒くなってきましたね。「冷えは万病のもと」といわれるぐらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冷えるとお腹が痛くなるように、体が冷えると免疫力が落ち、血行が悪くなって病気に負けてしまいます。今月の保健指導でやった「病気に負けない体づくり」を思い出して、寒い冬も元気に過ごしましょう。



【病気に負けない体を作るには?】  
 <生徒からの意見>

- 好き嫌いをしない
- お菓子を食べすぎないよ
- 小皿に出して食べる
- 食事の3色を意識して食べる

- 冬休みも早寝早起き
- 家に帰った時に手洗いうがいをする

- 朝の排便習慣をつける
- 湯船にゆっくり浸かる
- 寝る前にスマホを見ない



**ふ** くそうであたたかく  
 薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
 シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

**ま** ずは早起きから  
 生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
 食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

**な** んでもかんでも投稿しない  
 SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
 手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

# ☆☆ よく眠れるのは誰? ☆☆

## ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

ふゆやす 冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？  
考えてから線をたどってね。

**Aさん**

やすみの日も毎日 同じ時間に起きる

**Bさん**

朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする

**Cさん**

毎日朝ごはんをしっかりと食べている

**Dさん**

40℃位のぬるめのお湯につかる

**Eさん**

寝る1時間前に甘いものを食べる

**Fさん**

寝る直前まで、スマホやゲームをする

**Dさん**

ぐっすり眠れているよ!

たいおん さ ねむ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

**Aさん**

ぐっすり眠れているよ!

まいにちおな じかん お せい 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

**Bさん**

しっかり寝れていないよ

あさひ あ たいないどけい 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

**Fさん**

しっかり寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

**Cさん**

ぐっすり眠れているよ!

あさ た からだじつ 朝ごはんを食べると、体中からリズムが伝わって活動的になるよ。

**Eさん**

しっかり寝れていないよ

寝 ちやくぜん しょくじ 寝る直前に食事をする、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。 ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆