

ほけんだより



令和7年2月7日
浦河小学校保健室
NO.9



規則正しい生活が体の健康を守る！



節分の日を過ぎ、暦の上では春をきく時期になりました。今年は特に雪が少ないという話があったと思えば、帯広ではとんでもない量の雪が降ったようですね。浦河小学校の皆さんはもう少し雪遊びできる量が欲しい人が多いですかね。

さて、日頃から元気にあいさつをしている人が多くいます。あいさつやお礼が当たり前に行えることは、実は難しいものです。あいさつは相手がいるから、お礼は相手がしてくれただけだから、相手のことを意識して感謝の気持ちを常に持って過ごせるといいですね。

よく眠れた！ 体が休まった！

と言えるぐらいしっかり寝よう！



いつも同じ時間に寝ることや起きることは、規則正しい生活の第一歩であり、最も大切なことです。浦河小学校の皆さんは、もちろん早寝早起きで規則正しく生活していますよね！

日本人の睡眠時間は、世界的に見ても短いことが知られています。子どものうちに生活習慣が乱れると、大人になってからなおすことは難しくなります。平日も休日も早寝早起きを心がけるようにしましょう。

睡眠の大事なポイントは…

光・音・温度

休日と平日で寝る時間と起きる時間の差が大きいとソーシャルジェットラグが生まれます。詳しくは、裏面の左下へ！

光

朝：朝日を浴び、明るい環境で過ごす。

夜：暗い落ち着いた環境で過ごす。

音

できるだけ静かな環境で寝ることが気持ちのよい睡眠につながる。

温度

暑すぎず、寒すぎない温度を心がける。寝る1時間～2時間前の入浴で体温を上げることが効果的！

日本人の約4割の人が睡眠時間は6時間未満と回答している調査もあります。



厚生労働省では、小学生は、9～12時間寝ることをすすめています。

もうおこった！ もういやだ…

そんな気持ちはどうやってコントロールしますか？

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですね。しかし、普段生活する中で、人は誰でも悩んだり、やる気が出なかったり、イラっとしたり、泣きなくなったりすることがあります。

友達に〇〇されたから、すごく腹が立った、もう関わりたくないぐらい嫌だった、そんな時あなたは どうして いますか？

まずは…

自分の気持ちを受け止める！

ああ～、わたし今、めっちゃムカついてるわー！

コントロールのポイント！

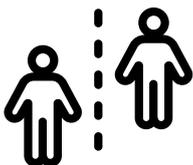


 **深呼吸する**



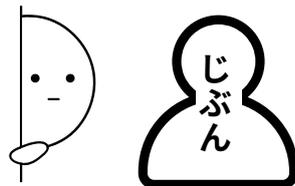
大きく息を吸って
ゆっくりはくこと
で気持ちを落ち着
かせる。

 **距離をおく**



- ・怒りのもととなる人や
場所から離れる。
- ・起きたことを忘れる。

 **外から見る**



- ・他の人から見たら
どう見えるか考える。
- ・思っていることを
全て書き出す。

むしが先生は割とよくやる方法です。



ソーシャルジェットラグ
ってなに？



コラム 入浴の大切さPart 2

夜更かしにより、寝る時間が遅くなり、休日多く寝ることで、体内時計がずれて日中に影響することをソーシャルジェットラグと言います。

普段の寝ている時間が足りていないと、休日に多く寝るいわゆる「寝だめ」が必要になるため、ソーシャルジェットラグを起こしやすくなります。

ソーシャルジェットラグによって、ぼーっとしたり、記憶力や学習力が下がったり、風邪をひきやすくなったりするので、休日よく「寝だめ」する人は、寝る時間を今すぐ見直しましょう。

入浴の水圧効果

入浴するときは、多くの人がかたで浸かる」のではないのでしょうか。肩まで浸かったとき、体の表面積全体では500kg以上の水圧がかかっています。水圧により、血管が細くなり、足から血液が戻りやすくなるため、血液やリンパの循環が良くなります。冬の入浴は大切ですね。

