

ほけんだより

令和6年1月17日 No. 8

三次市立川地小学校 保健室

楽しい冬休みが終わり、3学期が始まりました。『冬休みモード』から『学校モード』に切り替えられていますか？まだ切り替えられていない人は、体調を崩しやすいので注意が必要です。

今日から3快チャレンジが始まります。快眠・快食・快便を意識して、心も体も元気に過ごしましょう。

ほけん朝会では、①免疫②おすすめの早起きの方法についてお話をしました。内容をもう一度振り返って、生活に取り入れてみてください。

★ ほけん朝会 ～ 免疫編 ～



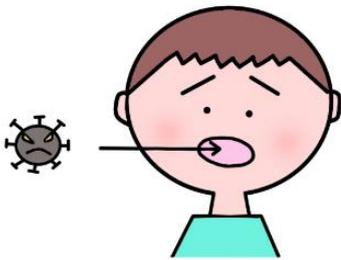
ふたり 二人ともなぜ？大丈夫？

さむ ひ つづ 寒い日が続いたから免疫がさがっていたのかもしれないね。

ゴホゴホッ！
ゴホゴホッ！

めんえき・・・？
聞いたことはあるけど、よく分からないや。

めんえき 免疫とは・・・？



ウイルスが体の中に入ったら...



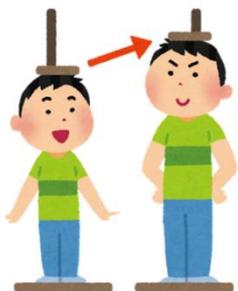
体の中で免疫がウイルスと戦って

ウイルスを体から追い出そうとする。

めんえき 免疫すごい!!!
どうしたら
めんえき 免疫が上がるの？

ポイント① よく眠ること

せいちょう 成長ホルモン



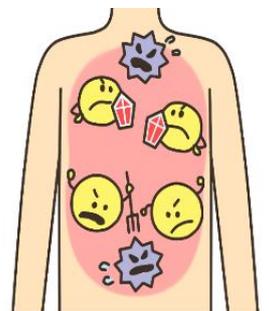
ねむ 眠っている間に出る成長ホルモン。

せ の やくわりがい 背を伸ばす役割以外にも、ウイルスと戦ってくれる役割があるよ。

よく眠る人ほど、ウイルスに負けない強い体になるんだ。

どにち 土日もね！

1日8時間以上は眠るようにしよう！



ポイント② よく食^たべる^{こと}

好きなものだけをたくさん食べるのは良くないよ。



とく^{とく} やさい^{やさい} いしき^{いしき} た^た
特に野菜を意識して食べよう!



野菜には免疫^{めんえき}を上げるビタミンがたくさん入っているよ。

しかも野菜を食べると便^{べん}（うんち）が出やすくなるんだ。

免疫^{めんえき}が上がって、便秘^{べんび}も改善^{かいぜん}できる野菜^{やさい}ってすごいね。



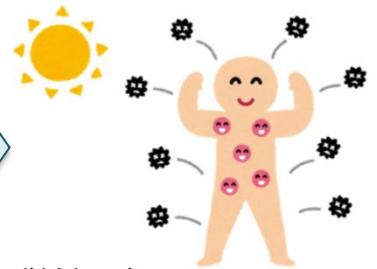
ポイント③ よく運動^{うんどう}すること

よく運動^{うんどう}する人は、病気^{びょうき}になりにくいよ。知^しってた？

めんえき^{めんえき} たいおん^{たいおん} たか^{たか} とき^{とき} はたら^{はたら}
免疫^{めんえき}は体温^{たいおん}が高い^{たか}時^{とき}によく働^{はたら}く!



よく運動^{うんどう}する人^{ひと}

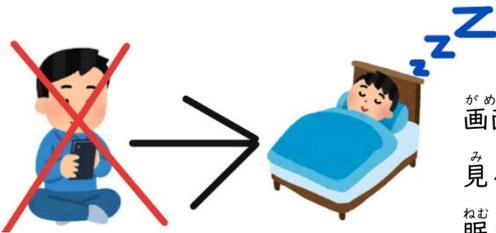


免疫^{めんえき}が上がる

★ 今日^{きょう}から3快^{かい}チャレンジです!

いいんかい^{いいんかい} みんなから早^{はや}おきのポイント^{しょうかい}を紹介^{しょうかい}しました。

① ねる前^{まえ}にゲームやスマホをみない



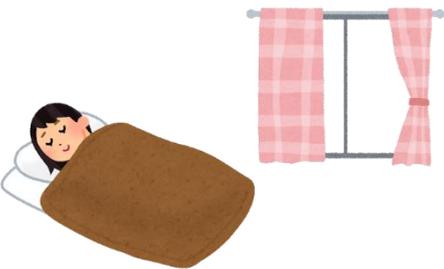
画面^{がめん}から出^でるブルーライトをみると、脳^{のう}が朝^{あさ}だと勘^{かん}違い^{ちが}いして眠^{ねむ}りにくくなります。

② 朝^{あさひ}日をあびる



朝^{あさひ}日に含^{ふく}まれるセロトニンというホルモンは、目^め覚^ざめをうながす働^{はたら}きがあります。

③ カーテンを開^あけて寝^ねる



※外^{そと}の明^{あかり}かりや騒^{そうおん}音^でで眠^{ねむ}りの妨^{ままたご}げになる場^{ばい}合^あはおすすめしません。

④ 耳^{みみ}の横^{よこ}や遠^{とほ}いところにアラームをおく



窓^{まど}から入^{はい}る朝^{あさひ}日^{により}、目^め覚^ざまし時^{どけい}計^{つか}を使うよりも自然^{しぜん}にスッキリ起^おきられます。

嫌^{いや}でも体^{からだ}を動^{うご}かすことで体^{からだ}が活^{かつ}動^{どう}モードになります。

⑤ 起きたら手や足の指をグーパーする



じっさい いんかい のみんなでため
実際に委員会のみんなを試してみたら

ほんとう おきやすかったのです。おすすめです。

⑥ 寝そうになったら耳やほっぺを刺激する



かおまわ みみ にはツボがあります。

みみ たぶを優しく引っ張ったり左右に揺らすと脳が刺激されます。

⑦ 早起きのごほうびを作る



いつもより30分早く起きた日は、好きな動画を観たり、好きなお菓子を食べたりするなど、ごほうびがあると楽しく早起きができます。

⑧ 前の夜にお風呂につかる

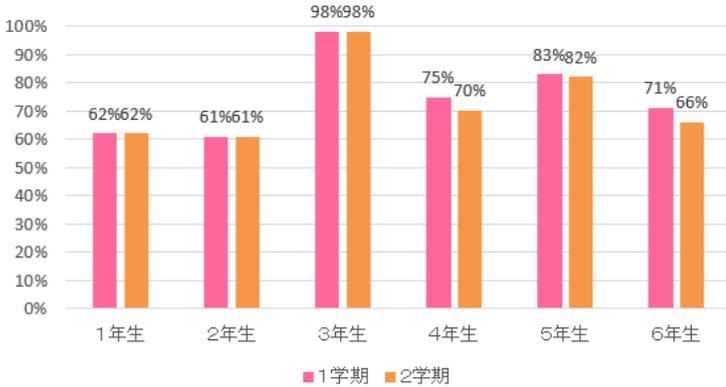


お風呂につかって体を温めるとリラックスできてぐっすり眠ることができるため翌朝スッキリ起きることができます。

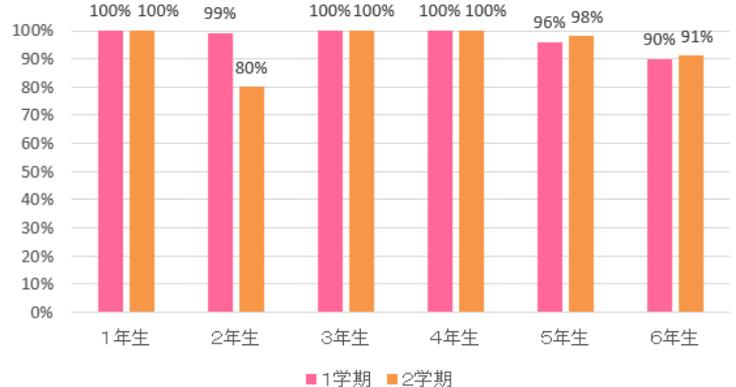
忘れ かい かい けっか ~第2回3快チャレンジの結果~

- 1・2年生 → 9時
- 3・4年生 → 9時半
- 5・6年生 → 10時

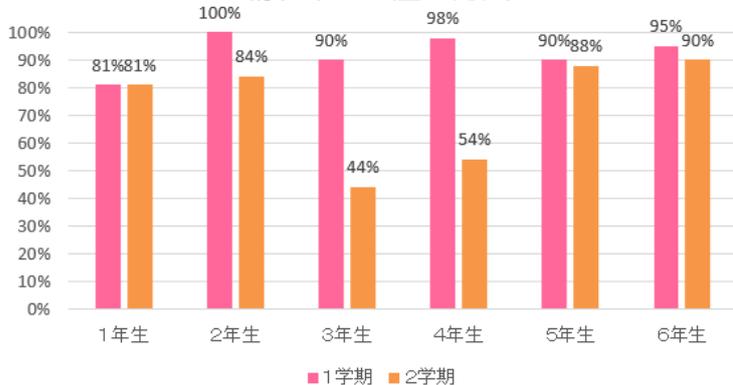
おすすめ就寝時刻に寝ることが出来た人



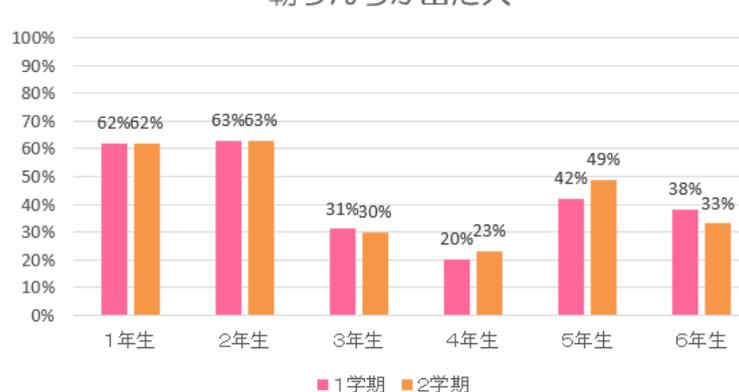
朝ごはんを食べた人



朝トイレに座った人



朝うんちが出た人



じどう 児童のみなさんのふりかえり

- 少し早く寝ることで朝スッキリ起きることができたので、たまには早く寝ようかなと思いました。
- 毎日トイレに座って頑張っていたら最終日で快便ができてよかったです。これを1つ2つ3つと増やしていきたいです。
- 今回もパーフェクトになりました。がんばりました。毎日快便でした。おもしろかったです。
- 1回寝るのが遅くなったら翌日の朝に起きるのが遅くなって、ずっとそのループだからなるべく「早くねる」を意識しようと思いました。
- 土日に起きるのが9：00とかなだから、まずは8：30に起きるのを意識してどんどん起きる時間を早くしようと思いました。

ほごしゃ かた 保護者の方から

- 目標の時間に行動できるように必要な時間を計算しながら過ごせるように一緒に頑張ろう！！
- 自分で目覚ましをかけて起こさなくても自分で起きられるようになりました。今回は1回でも快便を達成したい！と毎日トイレの時間を長くして頑張っていました。朝に便が出るのはなかなか難しそうでしたが、目標を決めて頑張れることがすごいなあと思いました。
- 早寝早起きを心がけてやる気いっぱい頑張っていたのがすてきでした。朝食摂取はできているが排便コントロールがまだまだです。水分摂取量をもう少し増やしてみようと思います。
- なるべく土日リズムをくずさないように過ごせるといいと思いますが、どうしても夜遅くなってしまっています。家族みんなで取り組みたいと思います。
- 特に頑張っている様子ではなく…すでに習慣となっているようです。
- 体調を崩していてどうしても食べられない時もありましたが、時間を意識して行動できていたと思います。栄養バランスのとれたごはんを出すよう気を付けたいと改めて思いました。