



令和5年1月号 朝霞第六小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。3学期はとても短いです。1日1日を大切に、友だちや先生とたくさんの思い出を作ってくださいね。そのためにも、体調を崩さないようにしたいですね。手洗いうがい、寒さ対策をしっかりとして健康に過ごしましょう。

なにができるかな？
けんこう

ことし げんき ねん
健康おみくじで今年も元気な1年を。



うんせい 運勢
九〇十二時間は寝ましょう。
脳と体、心が休まり、次の日も元気に一日が過ごせるでしょう。

うんせい 運勢
十五分早く起きましょう。
あわてずに食べる時間ができ、少しずつリズムが整うでしょう。



うんせい 運勢
ぬるめのお風呂につかりましょう。
リラックス効果があり、夜もぐっすり眠れるでしょう。



うんせい 運勢
外で思いっきり遊びましょう。
体を動かせば、ぼかぼかに風邪に負けない体になるでしょう。

なんで早く寝ないといけないの？

大人はみんな「早く寝なさい!」というけど、なんで早く寝なくちゃいけないのだろう…?

そんな風に思ったことはありませんか？

実は私たちが寝ている間に、こんなことが起きているのです。

- ① 記憶が整理される
- ② 成長ホルモンが出る
- ③ 体と心の疲れがとれる



睡眠には、脳や体、心を休ませるといった大切な効果があります。さらに寝ている間に記憶が固定されて、成績アップにも大きな役割を果たしています。

また、みなさんの成長にとって最も重要な成長ホルモンは、起きてるときよりも寝ているときの方が多く出ています。十分な睡眠をとることで、身長伸びにつながるので。

布団に入ったら、次の日の楽しみにしていることや、起きる時間をイメージすると、早く眠りにつくことができますよ。ぜひ、試してみてください。

1月 身体計測

- 15日(月) 4年、5年
- 16日(火) 3年、2年
- 17日(水) 1年、6年
- 18日(木) さくら



服装 冬の体育時の服装(靴下着用)
髪型 長い髪は2つに分けて結ぶ。
(頭頂部が平らになるように)

*保護者のかたへ

測定結果(個票)を持ち帰ります。
成長の様子をご家庭で確認してください。

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。

