

ほけんだより 2月

岸和田市立山直南小学校
保健室

今年に入ってから気温が安定せず、寒かったり、暖かかったりと寒暖差の激しい白が続いています。こんなときは、体調を崩しやすくなってしまいます。岸和田市内でもインフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎が流行しています。早寝・早起、好き嫌いせずバランスの良い食事をしましょう。手洗い（石けんをつけて）・うがいをしっかり行ってくださいね。

よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする

- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない

- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す


- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)

- 自分に合う寝具（布団やまくら）を使う


- 着心地がいいパジャマを着る


まだまだ寒さが続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いんですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。



おやつを食べ過ぎに注意!

おやつを食べ過ぎていませんか？ 体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して！ おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生（3～4年生）の場合、およそ1日200kcalまでです。おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな？ ○か×で答えてね。

① ポテトチップス 1袋分	② どらやき 1個分	③ アイスクリーム (小さいカップ)2個分
---------------------	------------------	-----------------------------




[答え] ①× (1袋で約300～350kcal) ②○ ③× (アイスクリーム(小)1個で約200kcal)

深呼吸をしてみよう!

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



窓を開けて換気!

朝日をあびて体内時計もリセット!



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。

- 朝食を食べる
 寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!
- カラダを動かす
 筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。
- 湯船につかる
 ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。