



桜谷小
保健室
R2.1.10

3学期が はじまりました！

あけましておめでとうございます。さあ、新しい年が始まりました。

2020年、いろいろなことにチャレンジをしてみんなのがんばりや楽しんで
いる笑顔がいっぱい見られる一年になりますように。そのためにもけんこうなから

だづくりをしていきましょう。本年もよろしくお
願いします。

インフルエンザが流行する時期に入っています。
自分がよぼうすることが、「まわりの人につさな
い」ことにもつながります。身体測定の時間には、
とくに気をつけてほしいお話をしました。

★「冬も水分ほきゅう、お茶をのんでどこを
まもるの？ なぜのむのがいいの？」

★「でかける前に気をつけることは、なに？」

★「おうちに帰ってきたあと、いつもいじょうにすることは、なに？」

★「せきやくしゃみをするときは、どんな動作をしたらいいの？それをなんと
いう？」→《せきエチケット》といいます。

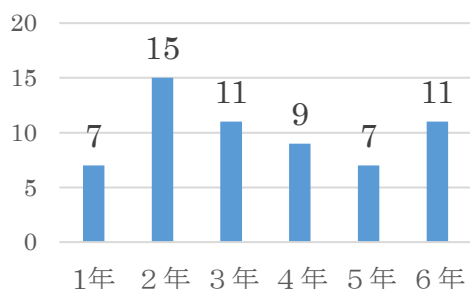
・・・みんなが知ったことは、おうちの人にもおしえてあげましょう。

おうちのみなさんへ

冬休みの生活から

冬休み中の健康調査をしていただきましてありがとうございました。インフルエ
ンザにかかった人は3人いましたが、大半は楽しいお正月を過ごしていたようです。

ゲーム対策が守れた！



ゲームやスマホ対策カレンダーからは、親せき
のおつきあいとその間は難しかったけれども、
それ以外の日は、しっかり守っていた人が全校
で60人。昨年とくらべて意識が高まっている
ことが明確でした。また、夜のはみがきは「カ
レンダーの必要はありません！」という子ども
たちもいて定着しました。残り7人ほどの人は
小学校の間に当たり前の行動にしましょう。

1月13日(月)~17日(金)

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



寝る前におやつを食べたり、ゲームを
していませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

