

ほけんちより 1月

令和3年1月 宇都宮市立城山西小学校



新しい年が始まりました。昨年（おとし）はがまん（おおい）をすることが多い年でしたが、今年（ことし）は、みなさんにとってどんな年になるのでしょうか。いろいろなことにチャレンジ（チャレンジ）して、心（こころ）も体（からだ）も充実（じゅうじつ）できるといいですね。



キーワードは・・・マメに手洗い

手洗いの6つのタイミング

この時期（しき）、特に気（き）をつけない（とく）てはならないのが、インフルエンザ（かんせんしょう）やノロウイルス（しんがた）などの感染症（かんせんしょう）です。そこに（しんがた）加えて、新型コロナウイルス（しんがた）感染症（かんせんしょう）。

どれも（よぼう）みんな、予防（よぼう）には石けん（てあら）での手洗い（てあら）が大切（せつ）です。

12月（ほけんいんかい）16日に保健委員会（ほけんいんかい）のみなさん（ほほうそう）がテレビ放送（ほほうそう）で、「手洗いの6つのタイミング（はっぴょう）」を（はっぴょう）発表（はっぴょう）してくれました。

最後（さいご）には「あわあわ手洗いのうた（ただ）」で正しい（ただ）手の洗い方（てあら）の確認（かくにん）を（ただ）しました。

外（ほか）から教室（きょうしつ）に入（い）るとき



咳（せき）やくしゃみ（くしゃみ）、鼻（はな）を（かんだ）とき



給食（くじき）（昼食（ひるじき））の（の）前後（ぜんご）



掃除（そうじ）の（の）後（ご）



トイレ（toire）の（の）後（ご）



共有（きょうゆう）のもの（もの）を（を）触（ふ）った（た）とき



おうちでも…マメに手洗い



「元気っ子！生活習慣チェック」始めます！

冬休み明け、みなさんの生活のリズムは学校のリズムに戻りましたか？冬休みはつい不規則な生活をしてしまいがちです。生活リズムを取り戻すには、早起が一番！

がんばって早起をすれば、朝ご飯がおいしく食べられて、うんちもすっきり！学校で元気に活動すれば、夜も早くぐっすり眠れます。



チェックポイントは 8 項目

- ① 朝ごはんを食べた。
- ② 好ききらいをしないで食べた。
- ③ うんちをした
- ④ メディアの時間をまもれた。
- ⑤ 起きる時間をまもれた。
- ⑥ 寝る時間をまもれた。
- ⑦ 体を動かして遊んだ。
- ⑧ 石けんでの手洗いがしっかりできた。

毎日何時間くらい

寝ていますか？

小学生は9～11時間は必要だと言われています。大人でも7～9時間は必要だと言われていますが、あなたの睡眠時間はどうですか？

6～13才	9～11時間
14～17才	8～10時間



保護者の皆様へ

起きる時間、寝る時間、メディア（テレビ・ゲーム等）の時間については、おうちの人と目標を決めて取り組むことになっております。

各ご家庭によって様々な事情があるとは思いますが、子供のよりよい生活リズムの構築は、おうちの方の協力が絶対不可欠です。

ご協力をよろしくお願ひいたします。

< 睡眠の5つの役割 >

- ① **脳と身体の休息**
深いノンレム睡眠の時間を確保できればその後のリズムも整います。
- ② **記憶の整理と定着**
せっかく勉強したことも眠りが短ければ、記憶を定着できません。
- ③ **ホルモンバランスの調整**
睡眠不足は肥満になりやすいと言われています。
- ④ **免疫力を高める**
睡眠は病原体への抵抗力を高めます。
- ⑤ **脳の老廃物の除去**
血管がゆるみ、脳の老廃物をおしながしてくれます。