

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.17

令和3年12月1日(水)  
賀茂小学校 保健室

12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

病気にもかからない強い体

## ① 早寝早起きを実行しましょう

学校が始まる2時間前、6時半を目安に起きるようにしましょう。

そのためには、夜決まった時刻に寝る！です。1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時を目安に、夜ふかしをしない！です。

## ② 好き嫌いをせずに何でも食べましょう

特に、体の調子を整えてくれる野菜を食べるようにしましょう。

## ③ 太陽にあたきましょう

休み時間には外に出て、みんなで遊びましょう。

## ④ 運動をいっぱいしましょう

コロナ禍で活動量が減っています。体育の時間も、筋肉や骨の動きを感じて体を動かすことをしてみましょう。  
汗のしまつもしましょう。

## ⑤ 換気を心がけましょう

「換気をする」ことが日常になっていますね。  
この季節は、冷たい北風が吹きこんできます。その時の様子にあわせて、窓の開け方を調節することも覚えていきましょう。

## ⑥ お風呂に入って血液の循環を高めましょう

冬にかかる病気の一つに「かぜ」があります。ウイルスという病原体が体の中に入っておこります。かぜのウイルスは、冬が好きらしく、冬に勢いを増します。また、「インフルエンザ」という病気もあります。かぜにかかったときと同じように、咳、下痢、腹痛などが起こり、体がだるくて、頭も痛くなります。かぜとインフルエンザはよく似ていますが、インフルエンザの方は、とても強いです。

ウイルスは小さすぎて、目には見えません。そして、どこにでもいて、空気中にもたくさんいます。ウイルスは、人の口、鼻から入って、体の中で力を強め、くしゃみや咳で外に出て、また他の人の口や鼻に入ります。ウイルスは、人の体の中で強くなっていくので、ウイルスに負けない、強い体をつくることが大切になります。そして、手についたウイルスを体に入れられないためにもていねいな「手洗い」を心がけましょう。



令和3年度 子育て講座「食生活について考えよう」から

賀茂保育園の年長さんのおうちの人に聞いてもらったお話ですが、みなさんにとっても大切な内容なので紹介します。

# 充実した学校生活を送るためには「睡眠」はかせない！

## 「睡眠」の役割 その1 元気を回復する

学校生活 勉強 習い事 遊び 運動

起きている時は 頭も身体も大いそがし

↓

1日の終わりには ぐたぐたにつかれています

↓

疲れて傷ついたところを 治して元気にしてくれる

## 「睡眠」の役割 その2 成長を高める

栄養 + 成長ホルモン = 体が成長する

眠っている間に、成長ホルモンが出て、骨や筋肉に働きかけて、体を成長させる (身長が伸びる、骨が丈夫になる、筋肉がつく)

## 「睡眠」の役割 その3 記憶力を高める

その日の記憶を「海馬」が整理して、大脳皮質に覚えさせる

大脳皮質: 頭の中の「記憶の整理箱」  
海馬: 頭の中の「記憶の整理係」

脳は、昼間のできごとを、眠っているときに整理する

眠らないと、頭の中はゴチャゴチャのまま、正しく覚えられない

12月の保健目標にあてはまりませんね。早寝早起きで「質の良い睡眠の時間」を確保しましょう。

## 「睡眠」の役割 その4 病気を予防する

病気を予防するために戦う「免疫細胞」は、夜眠っている間につくられる (夢を見ていない深い眠りの時)

しっかり眠って、免疫力を高めましょう！