

ほけんだより1月

令和2年1月8日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 本間 基史
 養護教諭 小林 梓



生活リズムを見直そう!!

いよいよ、3学期が始まりました。「冬休みの間、生活が不規則になったなあ。」という人も、多いのでは？不規則な生活を続けると、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。短い3学期を十分に楽しむためにも、一日も早く規則正しい生活に戻すようにして、元気に過ごしましょう！

生活リズムを戻すためにこんなことをしてみよう

【① まずは、朝早く起きることから始めてみる。】

“夕べ寝る時間が遅かったので、その分起きる時間を遅くする”

という生活を続けていては、いつまで経っても生活リズムは戻りません。戻らないばかりか、生活リズムがどんどんずれていき、最終的には昼夜逆転の生活(朝眠たくて、夜寝られない状態)になってしまいます。



脳は完全に目覚めるには、起床から2時間程度の時間が必要です。1時間目の勉強が9時頃から始まるとして、その2時間前は7時。まずは、毎朝7時に起きる習慣をつけましょう！

【② 起きたらすぐ、カーテンを開けて朝日を浴びる。】

朝日を浴びることで、寝ていた体がリセットされて目覚めます。部屋の明るさ(ルクス)が700ルクスだとすると、曇りの日でも、1500~2000ルクス、冬の晴れた日では、5万ルクスにもなるとか。



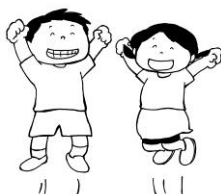
そんな明るい朝日を体いっぱい浴びれば、体も目覚めて気分もスッキリします！

【その3 バランスのとれた朝ごはんを食べる。】

体の調子を整える野菜や果物などの緑の栄養。血や骨などになる魚や肉などの赤の栄養。脳の栄養やエネルギーになるごはんやパンなどの黄色の栄養。どれも欠かすことのできない栄養です。これらを朝から食べてくるかどうかで、一日のスタートが大きく変わってきます。また、食事をすることで内臓が動き出し、体内も目覚めます。

【その4 昼間、たくさん体を動かす。】

昼間に体を動かし、適度な疲労を感じることで、夜の睡眠につながります。寒い時期ですが、どんどん外に出て、体を動かしましょう。



さむい日は 3つの首(首、手首、足首)をしっかりとガード!



■身体測定を行います■

日程

- 1月 9日(木) 5年2組、6年生
- 10日(金) 1、2年生
- 14日(火) 3、4年生
- 16日(木) 5年1組

留意点

・体育着で測定をしますので、体育着を忘れずに持ってきてください。

・髪が長い人は、頭頂部で結ばないようしてください。

