

ほけんだより 2月

令和8年2月
世田谷区立桜丘小学校
保健室

2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。この時期に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは他の鳥よりも早く鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。寒い日は続きますが、少し耳を澄まして、春のおとずれを感じてみてください。

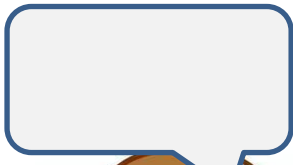


おも 思い やい 算 ぜん で や さ し い 生 活 を

たすけあい



こころよくひきうける



こえ やさしく声をかける



あいて 相手をいたわる

どんなふうに声をかけられたらうれしいかな？こんな行動したら相手は喜ぶかな？ということを少し考える機会にしてみてください。



ふきだしの中にあなただったらどんな言葉を入れるかな？

「すいみんの大切さ」について

3・4年生の発育測定の前に、「すいみんの大切さ」についてお話ししました。世界で活躍する大谷翔平選手は「すいみん時間もトレーニングのうち」と考えて、10時間以上眠っているとのこと。小学生も成長期の真っただ中で、体と脳の成長のためにはすいみんが大切です。みなさんもたっぷり眠って、大谷選手のようにたくましくて、賢い二刀流を目指しましょう。十分なすいみん時間がとれると、寒い朝の目覚めも少しよくなりますよ。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ



湯船につかる

体温が下がるときに眠るので、湯船につかって体温を上げよう。



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたいになるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。