

# ほけんだより 2月

令和7年1月27日  
小平第六小学校  
校長 屋代 弘一  
保健室

立春(2月3日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、かぜや感染症の予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養などに心を配り、予防に努めるとともに、かかってしまったら早く治すようにしましょう。体調管理をしっかり行って元気に過ごしましょう。

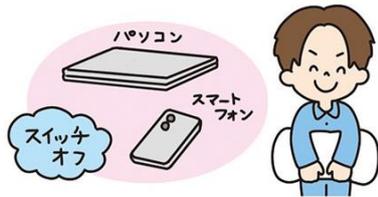
## よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ 保健室では、寝不足が原因の体調不良で来室する人が目立ちます。すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



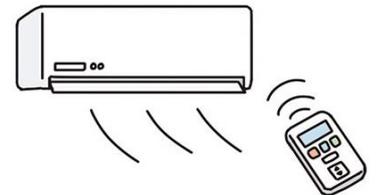
- 自分に合う寝具(布団やまくら)を使う



- 着心地がいいパジャマを着る



- 寝る部屋の温度を調節する(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温があがります。脳も活性化!



### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

