

ほけんたより



No.12

札幌市立新陽小学校

令和6年(2024年)1月22日(月) 保健室

いよいよ3学期がスタートしました。みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか。寒いからといって、家の中でばかりすごしていませんか。家の中で体を動かさないと、体力が落ちて、病気にかかりやすくなってしまいます。そうならないように、寒くても体を動かして、病気に負けない強い体をつくりましょう。

長い休みが終わり、新学期が始まると、決まって、3,4時間目のころに「体がだるい。」とか「何となく具合が悪い。」と来室する人が多くなります。そういう人は、ほとんどの場合、休み中に生活リズムが乱れてしまっています。夜遅くまでゲームをしていた、起きるのはお昼ころになっていた、ごはんは自分の好きなものばかり食べていたなど、思い当たることがある人は、早めに生活リズムを直していきましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」をしていますか??

「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れることです。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちはわかります。でも、この状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなるだけでなく、転んだ時にとっても危ないのです。手がポケットに入っていると、とっさに手を出すことができず、顔を地面にぶつけてしまい、歯が折れたり頭をけがしたりするなど、大げがにつながってしまうこともあります。



「ポケットからすぐに手を出せるよ。」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒なのに対して、人が転ぶと思ってポケットから手を出すまでの時間は約3秒なのだそう。これでは間に合いませんね。



寒い日にはポケットに手を入れなくても良いように手袋をしてきましょう。また、今シーズンは、道路がツルツル路面になっていることがよくあります。転ばないように気をつけて歩くようにしましょう。