ほけんだより

No.14　　札幌市立新陽小学校

令和５年(2023 年)１月 18 日(水)　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でしたか。家の中で体を動かさないでいると、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。

これで学校モードにチェンジ！

①まずは早起き！

眠くても、がんばって、いつもの時間に起きましょう。そうすれば、自然と寝る時間も早くなり、生活リズムが元に戻りやすくなりますよ。

②太陽の光をあびる！

朝、起きた直後に、太陽の光をあびると、体内時計がリセットされて、正しい生活リズムになります。

③朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べると、体の中の３つのスイッチがオンになります。ごはんやパンなどで頭のスイッチ、肉や魚などで体のスイッチ、野菜や果物などでお腹のスイッチと食べるものによって、スイッチが違ってくるので、バランス良く食べて、体を目覚めさせましょう。

今年も続けよう！

感染対策