

ほけんだより 2月

令和7年2月1日
立川市立上砂川小学校
保健室

よく眠るために

きょう、あさ、げんきですか？ 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のかもしれませんが。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



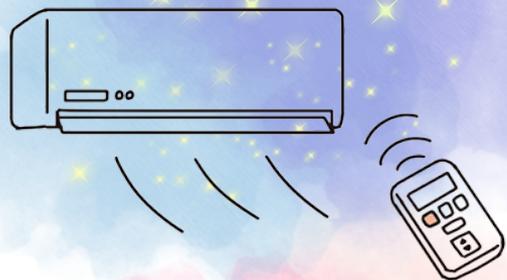
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 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



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上がります。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。

保護者の方へ

～アレルギーについて～

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。そろそろ花粉症対策が必要な時季ですが、学校給食において食物アレルギーも大きな問題です。学校でも指導していますが、アレルギーのある人は体質によって食べられないものがあること、それは好き嫌いやわがままではないこと、食べられないことで友だちをからかったり、悪口を言ったりしないこと、自分の分の給食を友だちにあげたり、交換したりしないことなどをお子さんに教えてください。



〈 1月の感染症罹患状況 〉

インフルエンザ：6名

