

ほけんだより



令和4年11月24日(木)
世羅町立世羅小学校

日に日に寒くなってきました。世羅小学校のみんなは寒い日も元気よく外遊びをしている姿を見ます♪外に出る時は暖かい服装で遊びましょう！
外でドッチボールや、鬼ごっこをしている人が多いのはよいのですが、廊下でおいかけっこをしたり、玄関まで走って行く人も多いです。ケガをしてからでは遅いです。自分で考えて過ごしてほしいと思います。

ほごしゃ かた ～保護者の方へ～



視力検査結果について、病院での検査や治療が必要な人には、「受診のお勧め」を出します。結果を学校までお知らせください。(4月に視力が1.0以下だった児童には11月の結果を配付します)この用紙は検査や治療が必要のある人にお知らせをしていますので、病院で大丈夫・心配なしと、結果が出ることもあると思います。また、視力検査の結果B以下(0.9以下)は受診のおすすめを出しています。その時の目の疲れ具合でも見え方が違うことがあります。ご了承ください。

定期的を受診されている場合や経過をみられている場合は、保護者の方が、そのことを記入して出していただいてもいいです。よろしくお願いします。

感染症に負けない
からだをきたえて
元気に過ごそう!

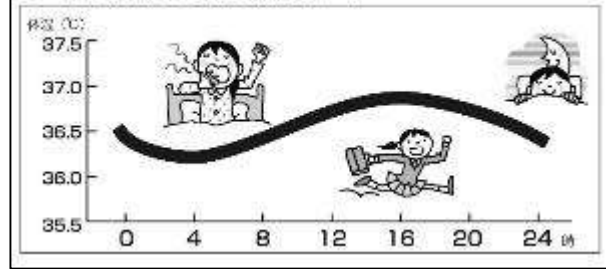
き そくたいたい生活
た いりよくをつける
え いようをとる
て あらいをする

せいかつ とどの 生活リズムを整えよう♪

寒さで、体の不調を感じる人が多くなってきています。体調不良と体温は関係していて、体温が上がらずに体調が悪くなることもあります。

体温は一日中一定ではなく、食事や運動、活動等によって変わっていきます。

●1日の体温の変化(体温リズム)



午前2時～5時ごろが低く、その後少しずつ上がって、午後3時～6時ごろが1番高くなります。

体温のリズムと生活のリズムは深く結びついています。夜ふかしや朝ごはんを食べていない等の生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムが少し後ろにずれてしまうため、活動を続けても体温が上がりにくいです。

体温が上がらず、脳や体が目覚めていない状態なので、不調を感じやすいです。そして夜は体温が下がらないので、なかなか寝つけず、眠りも浅いという悪循環になっていきます。

体温が低いと...

頭痛・腹痛・集中力がなくなる・けがをしやすくなる...等の症状がでてきます。



体温リズムを整えるために！やってみよう！

朝

♪朝の光を浴びよう！

太陽の光は、体内時計をリセットして、1日の始まりのスイッチを入れてくれます。



♪下着を着て、体温低下を防ごう！

下着は体感温度が4度上がり、さらに体温が逃げるのを防ぐと言われます。

♪朝食を食べよう！

食べることで、体温が上がり、活動のスイッチが入ります。



昼

♪活動的に過ごそう！

昼の体温が高い時間に体を動かしたり、頭を使って勉強したりすることで、夜はぐっすり眠ることができます。



夜

♪お風呂で体を温めよう！

お風呂につかることで、体が温まります。体が温まると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。



♪早く寝るようにしよう！

夜更かしが習慣になっている人は、前の日より30分早く寝ることから始めてみよう。

