

ほけんがより 11月

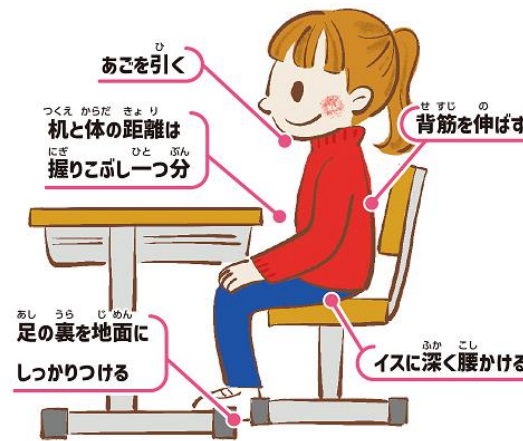
秩父市立大田小学校保健室 NO9 令和7年11月4日

ひるま あたたか 朝と夜ははだ 寒く 感じる ように なって きました。空気が かんそうして、
 感染症が 流行 しています。埼玉県ではインフルエンザ 流行 による「注意報」が発令 されまし
 た。秩父でもインフルエンザによる学級閉鎖 を行う 学校 が 出て きて います。健康管理 に 気 を
 つけて、かぜ など ひかない よう に 気 を つけ ませう。

ただ正しいしせいできていますか？

ただ正しいしせい で 学習 することが でき いて
 ますか？

よいしせいだと、こきゅうがしやすくなり、
 全身の血のめぐりや頭の働きがよくなり
 ます。そのため、集中力や記おく力も上が
 ります。
 ただ正しいしせい で 学習 力 アップ を めざし
 ませう。



はやねができていますか？

小学生の望ましいすいみん時間は9時間ほどと言われています。6時に起きるとしたら、ね
 る時こくは夜の9時となります。成長期のみなさんにとって、すいみんはとても大切です。から
 だの成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにもかかせません。しっかりすいみんをとる
 ように、はやねを心がけませう。

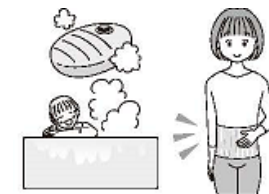
腸にやさしい生活をしましよ

「腸活」という言葉を聞いたことがありますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境
 を整えることです。「腸活」でからだも心も健康になりませう。



わたしの起きる時こくは() 時です。すいみん時間を9時間とるので
 わたしのねる時こくは() 時です。

- ☆ 起きたときにコップ1ぱいの水や白湯を飲む。
- ☆ ヨーグルトや納豆などの発こう食品を積極的にとる。
- ☆ さつまいもやわかめなど、食物せんいが多い食品をとる。
- ☆ 軽い運動やストレッチをする。 ☆ おなかのマッサージをする。
- ☆ 生活リズムを整える。 ☆ ストレスをためない。



睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

タブレットやスマホなどの
 電子機器の画面からは「ブルー
 ライト」が出ています。
 「ブルーライト」を浴びると
 人は目覚めるとい性質が
 あります。ねる30分前には
 電子機器の使用をやめまし
 せう。

感染症を寄せつけない



インフルエンザなどの感染症が流行する
 時期です。少しの心がけて予防することが
 でき