



げんきな子

令和2年 12 月
浜岡東小学校保健室



気温が下がり、空気が乾燥して冬らしい季節になりました。かぜやインフルエンザが流行する時期です。体調を崩していませんか？体調管理に気をつけて寒い冬も元気に過ごしましょう。

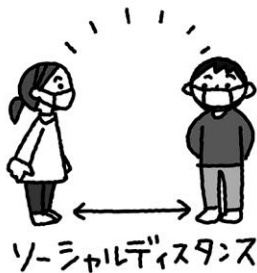


／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも ／

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

病気の予防にも！やっぱり大事な睡眠

かぜ予防には「手洗い・うがい」「マスクをする」などのウイルスをもらわない、体に入れない方法が注目されます。しかし、それらの予防法にプラスして「睡眠」がとても大切であると言われています。睡眠が免疫力（人間の体にそなわっている病気と戦うための力）を高めてくれるからです。

病気に負けない！良い睡眠をとるための5つポイント



- ①9～10時間は寝る⇒心身の成長のためにも、小学生に必要な睡眠時間です！
- ②ゲームやタブレット、スマートフォンやテレビ等のブルーライトは、寝る1時間前にはやめる。
⇒寝る前に強い光を見ると眠りにくくなります。
- ③湯船につかる⇒体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。
- ④食事は寝る2時間前までに済ませる
⇒寝ている間に、消化のために胃腸が活動しているとぐっすり眠れません。
- ⑤昼間外遊びをする
⇒眠りのホルモン「メラトニン」が外遊びをすることで多く分泌されると言われています。

とくに①②はとても重要です。今からでも遅くありません。

毎日できなくても少しずつ変えていきましょう。