

ほけんだより 冬休み号

令和5年12月20日(水)
 京都府立井手やまぶき支援学校
 保健室

2023年も残り少しとなりました。2学期は中学部・高等部の修学旅行や校外学習、やまぶき祭、学校公開など多くの行事がありました。みなさんは何が思い出に残っているでしょうか?この1年を振り返り、来年の目標を立ててみるのも良いかもしれません。

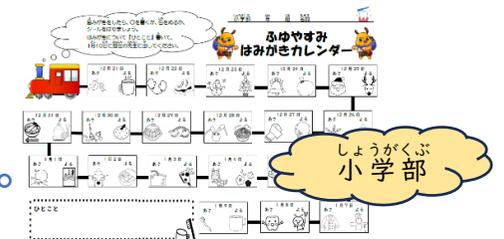
長期休みは生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心がけ、みなさんが新学期に元気な姿で登校するのを楽しみにしています!

1月の保健行事

15日(月) 発育測定【小学部・高等部】
 16日(火) 発育測定【中学部】
 23日(火) 整形外科相談【対象者】

まいにちは 毎日歯みがきをしよう

歯みがきをして、歯みがきカレンダーに記録をしよう。毎日の歯みがきで目指せ、ピカピカの歯!



小学部

- ～歯みがきのポイント～
- 毛先を歯面にきちんとあてる
 - 弱い力でみがく
 - 小さざみにみがく



中学部・高等部

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜寝りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、寝れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みと元気に過ごすカギは「睡眠リズム」! 睡眠には心の健康や体の健康など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

きれいに手を洗おう

まだまだ感染症に気を付けなければいけない時期です。感染症対策として、手洗いをしっかりとしましょう!



CHECK!

指の間を深く組んで指の間をもみ洗います

しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる