



# ほけんだより

冬休み号  
大沢小学校  
保健室



～ 早ね・早起き・朝ごはん ～

ふゆやす げんき  
冬休みも元気にすごそう



## 簡単にできる早寝の方法

子どもの成長にとって重要なホルモンは、起きているときよりも寝ているときの方が多く分泌されます。ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身の成長に非常に重要な役割を果たします。簡単に早寝ができる方法を学びましょう。

### 朝の光を浴びる

まず、朝一番に部屋のカーテンを開けましょう。朝の光をたくさん浴びると、夜に「メラトニン」がたくさん出ます。

※メラトニンは体温を下げて眠りを誘う働きがあります。光にとっても深い関係があり、明るいとき分泌が抑えられて、暗くなってくると分泌が始まります。また昼間にたっぷり光を浴びると夜の分泌が増えます。



### 寝る前の強い光は眠りの大敵

テレビなどの強い刺激は、眠りのリズムをつくるメラトニンの分泌を抑えてしまうので、寝つきが悪くなってしまいます。寝るときはいったんテレビを消すこと。パソコンやゲームも要注意です。強い光を遅くまで浴びていると、脳は昼間と勘違いして時差ぼけの状態に陥り、体調も崩れます。



## 歯みがきで病気を予防しよう

- 夏のように水分を多くとらないため、口の中が乾燥して、ウイルスが長い時間とどまりやすくなる。
  - 生活のリズムが乱れがちになり、歯みがきの回数が減ってしまう。
  - 新型コロナウイルスは口から感染しやすいことがわかってきている。
- 歯みがきで口の中を清潔にして、健康に気をつけよう。



冬休みは、生活リズムが乱れがちになります。学校がある日と同じように規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにごすごしましょうね！



「冬休み健康生活チェックカード」「検温カード」をお配りします。毎日確認をお願いします。