

ほけんだより 1月号

平成24年1月10日

徳島県立池田支援学校美馬分校

あけましておめでとうございます。

2012年が始まりました。短い冬休みでしたが、有意義に過ごせたでしょうか？後期も残るところ3ヶ月を切りました。今年はどんな1年になるのでしょうか。みなさんの活躍を楽しみにしています。今年もみなさんが心も体も健康に過ごせますように。



生活のリズムを切り替えよう！

冬休みモードから学校モードへ

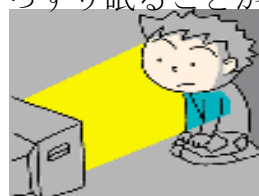
昨日より10分早く寝る
今朝より10分早く起きる

いきなり30分ずつはやくするのは難しいかもしれませんが、10分ならできそうな気がしませんか？



テレビはいつもより早く消す

体に光の刺激を与えるのを減らすことで、眠りに入りやすくなると言われています。また、寝ている時の部屋の照明を暗くすることで、ぐっすり眠ることができます。



1日3食きちんと食べる

バランスのとれた食生活で、体のリズムも規則正しくなります。夜の食事は眠る3時間ほど前に済ませないと寝付きにくくなってしまいます。



適度に体を動かす

軽い運動やウォーキングで、体に適度に疲れさせましょう。快眠につながります。



「低温やけど」に要注意!



☆低温やけどって?

湯たんぽやカイロ，ホットカーペットなど手で触れるくらいの温度のもので起こるやけどのことです。

☆重症化しやすい?

低い温度でゆっくり進行するために熱さや痛みを感じにくく，気がついたときには，皮膚の深部まで達する重症のやけどになっていることが多く見られます。

☆気をつけよう!

- ・こたつやホットカーペットで寝ないようにする。
- ・使い捨てカイロは必ず衣類の上から貼る。
- ・湯たんぽは布製の袋に入れて使う。



体をあたたかくするのはどっち?

- Q1. 寒い朝はゆっくり寝る or 朝食を食べる
- Q2. 体を動かす or じっとしている

A1. 朝食を食べる



食事はエネルギーを生み出し，体温を上げる効果があります。寒い朝の日こそしっかりと朝ご飯を食べてから登校しよう。

A2. 体を動かす



体を動かすと血液の流れが良くなり，熱が発生して体があたたまります。じっとしていると，血管が収縮し，手足の先が冷たくなってきます。