



山崎北小学校
ほけんしつ

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みも一段と厳しくなり、いよいよ冬本番です。寒さから体を守るためには、首、手首、足首の「3つの首」を温めることがポイントです。長めのくつ下をはく、手袋やネックウォーマーを付けるなど、工夫してみましょう。また、湯船にゆっくりと浸かるのもいいですね。寒さに負けず元気に過ごしましょう。

睡眠のウン？ホント？

Q. 日本の学生は世界一睡眠時間が短くてホント？

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。

ホント

Q. 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。

ホント

Q. いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？

呼吸がしづらいから、いびきをかくのです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

ウン

睡眠で大切な3つのポイント

① ベストな睡眠時間を知ろう

たくさん眠ればOK!というわけではありません。昼間、眠くならないかな？朝すっきり起きられているかな？自分に合った睡眠時間を見つけましょう。

② 体内時計を意識しよう

夜ふかしも、朝おそくまで寝ているのも、体内時計をくるわせです。朝起きてすぐに太陽の光をあびると、体内時計がリセットされ、14時間後に自然と眠くなります。

③ いつもとちがう睡眠には要注意

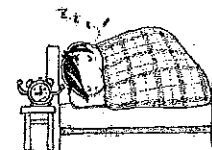
いびきはうまく呼吸できていないサインで、病気がかかっていることも。他にも、なかなか寝つけないなど、いつもとちがう状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

12月6日は校内マラソン大会です

11月から練習してきたマラソン大会も、もうすぐ本番です。「～位までに走る」「最後まで全力で走る」など、それぞれ目標があると思います。体調をしっかりと整えて、練習の成果を発揮しましょう。

---走るまえ---

- 👉 前日は、いつもよりも早めに寝ましょう。
- 👉 朝ごはんを食べましょう。
- 👉 朝起きたときの体の調子を確認しましょう。
- 👉 走る前には準備運動をしっかりとしましょう。



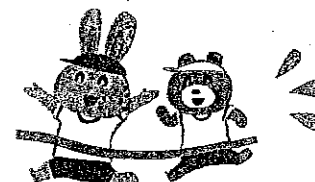
---走っているとき---

- 👉 自分のペースで走りましょう。
- 👉 途中で気分が悪くなった場合は走るのをやめ、すぐに近くにいる先生や友だちに知らせましょう。
- 👉 ゴールしても、急に止まらないでしばらく歩いて呼吸を整えましょう。



---走ったあと---

- 👉 タオルでしっかり汗をふきましょう。
- 👉 体が冷えないうちに着替えましょう。
- 👉 手洗いうがいをしましょう。



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

~~~~~

今年はどんな年でしたか？手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

