

ほけんだより 2月

暦の上では春ですが、一年の中でいちばん寒さを感じる頃です。この時期には「節分（せつぶん）」という行事があります。節分は、季節の分かれ目に、心や体の中の「よくないもの」を追い出し、新しい季節を元気に迎えるための日です。みなさんの中にも、知らないうちにたまったつかれや、モヤモヤした気持ちがあるかもしれません。豆まきのように、えいと追い出して、元気に春をむかえる準備をしていきましょう。



体と心のつかれ、ていませんか？

2月は一年の中でもとても寒い季節です。寒さに加え、がんばり続ける毎日で、知らないうちに体や心に疲れがたまることがあります。

* こんなサインはありますか？ *



朝、なかなか起きられない



なんとなく元気がでない



イライラしたり、悲しくなったりする



頭やおなかがよく痛くなる

それは、「がんばっているよ」という体と心からの合図かもしれません。

そんな合図に気づいたら、まずは少しゆっくりしてみましょう。



早めに寝る



だれかに気持ちを話す

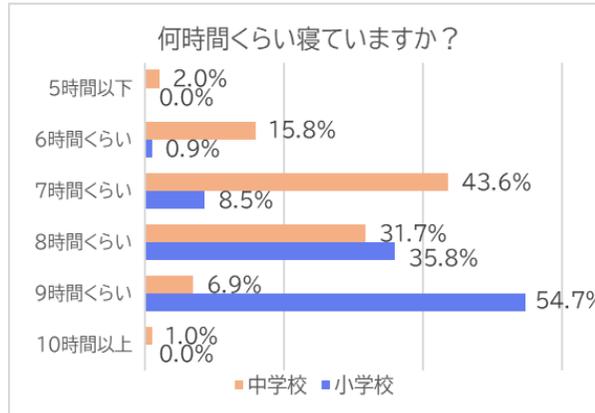


好きなものを食べる

それでもモヤモヤが残るときは保健室におしゃべりに来てください。

ねむいは「脳を育てる時間」

先日、すぐーるで配信をした「東中校区保健活動報告」の資料をご覧になりましたか？その中から睡眠について抜粋して紹介します。



こちらは睡眠に関するアンケート結果です。小学生は 8~9 時間、中学生では 7~8 時間眠っている人が多いことがわかりました。学年が上がるにつれて、睡眠時間が短くなっている様子が見られます。

日本は「世界でいちばん眠っていない国」

経済協力開発機構 (OECD) の調査では、日本人 (15~64 歳) の平均睡眠時間は 7 時間 22 分で、調査された国 (33 か国) の中で最も短い結果でした。子どもたちの生活リズムも、こうした大人の生活時間の影響を受けています。

🕒 「12 時間ねましよう」は、正直むずかしい...

小学生の理想の睡眠時間は 9~12 時間 と言われています。しかし、現代の生活の中で、毎日 12 時間眠ることは現実的ではありません。

大切なのは... 🙌 「どれだけ長く寝たか」より「どれだけ深く眠れたか」です。

✅ 今日からできる「ねむいの質」アップ習慣

- ① 寝る時刻をそろえる
平日も休日も、同じ時刻に布団へ。
- ② 寝る前 1 時間は画面オフ
テレビ・ゲーム・スマホは、脳を目覚めさせてしまいます。
- ③ 朝は光をあびる
朝の光が、夜の「ねむくなるスイッチ」を作ります。
- ④ 布団は「ねるだけの場所」
布団で遊ばない・動画を見ないことも大切です。



🌱 できるところから、親子で一緒に

毎日完璧でなくても大丈夫。少しだけ早く寝る、少しだけ工夫する。その積み重ねが、子どもの元気と集中力につながります。

