

ほけんだより

2023年
3月

現在の学年で過ごすのも残り 1 か月となりました。6 年生はいよいよ卒業ですね。今年度はどんな年でしたか。それぞれ少し寂しい気持ちもあるかもしれないですが、新しい出会いに希望を持ち、そのドキドキ・ワクワクを楽しんでくださいね。

花粉症にご注意を！

花粉症といえば、スギ花粉が有名ですね。スギ花粉のピークは、関東エリアは 2 月～4 月と言われてします。皆さんの中にも、今くしゃみや鼻水ですらってもつらい！という人がいるのではないのでしょうか。

くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどは、とてもつらいですし、勉強や遊びへの集中力を低下させます。これらの症状で困っている場合は、おうちの人と相談して耳鼻科を受診してみてください。

春休みの過ごし方

もうすぐ待ちに待った春休みですね。少しずつ暖かくなってきて、色々なところにお出かけしたい気持ちも芽生えてきますね。有意義な期間にするためにも、春休みはこんなことに気を付けて過ごしてもらえたらうれしいです。

- ・生活リズムは変えずに、早寝早起きを心がける
- ・前学年の復習をする
- ・新学期に使う持ち物を点検して整理整頓する



3月18日は春の睡眠の日

日本睡眠学会等が定めた睡眠の日は、春と秋(9/3)の年に2回です。人々の睡眠健康への意識を高めることを目的に制定されました。

みんなの睡眠時間は、何時間？

厚生労働省は、10代前半までの子どもが健康を維持するために必要な睡眠時間を8時間以上としています。皆さんは、普段何時間寝られていますか？

睡眠の質を高めるために

睡眠は、長ければ良いというわけではなく、質も大切です。

①ゲーム、スマートフォンは就寝2時間前までに終わらせる。

ゲームやスマートフォンの画面から発せられるブルーライトは、眠気を遠ざけてしまう性質を持っています。

②自分なりのリラックス法を見つけよう。

ゆったりとした気分でお風呂に入る、ストレッチをする、など寝る前のルーティンを決めて、眠りスイッチをONにしよう。

③目が覚めたら日光を浴びて、体内時計をリセットしよう。

ちなみにラッコは、寝るときに流されてしまわないようにみんなの手をつないで寝るそうです・・・！かわいい！！



養護教諭からのひとこと

今年度最後の保健だよりとなりました。みなさん、1年間ありがとうございました。6年生はご卒業おめでとうございます。皆さんのこれからの健康と成長を心よりお祈り申し上げます。またいつでも遊びに来てくださいね。