

ほけんだより 1月

千葉市立越智小学校



あけましておめでとうございます。今年も、越智小のみなさんが
笑顔で体も心も元気にすごせる1年になることを願っています。
新しい年のはじまりには、今年の「健康目標」を決めてみましょう。
たとえば「早寝早起きをする。」「食べもののすききらいを減らす。」「毎日30分、外で体を動かす。」「はみがきをていねいにする。」など、
自分に合った目標を立てて、今日からチャレンジしてみましょう！

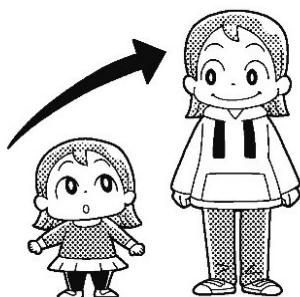
☆冬こそ体を動かそう☆

寒い季節は、ついつい温かい部屋にこもりがちになり、運動不足になりがちです。運動をすると、いいことがたくさんあります。冬の寒さに負けず、体を動かすことを毎日の習慣にしましょう。



♪運動するといいこと♪

骨や筋肉の成長を助ける



体力がつく



けがをしにくくなる



よる夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



のう脳の働きが活発になる



おすすめの運動 (ひとりでも、お友達とでもできます！)

☆なわとび ☆おにごっこ ☆ドッジボール ☆スキップをする

☆ラジオたいそう ☆ストレッチ (からだをゆっくりのばす運動)

など…



からだをあたためよう



「冷えは万病のもと」ともいわれるよう、体が冷えると、かぜをひきやすくなったり、おなかが痛くなったりするなど、体の具合が悪くなることがあります。冬を元気に過ごすためには、体をあたためることが大切です。今回は、冬の体調管理に役立つあたたかい服の着方を紹介します。

あったかい重ね着のポイント



☑ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



☑ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



☑ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにならぬ。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間
- ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

