

ほけんだより 12月



郷ヶ丘小学校保健室 H30. 12. 20

2018年も残すところあと少しとなりました。子ども達にとって、冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。そのため、生活リズムも崩れがちになります。

3学期を元気にスタートさせるためにも、睡眠や食事に気をつけましょう。

睡眠

眠らないと学習効率は下がる・・・

睡眠中の脳は、ただ休んでいるだけではありません。脳は眠ることで、ストレスの耐性を培ったり、神経を修復したりしています。つまり、ストレスに柔軟に対応でき、疲れにくく強い脳に自らを作り替えているのです。

また、記憶の定着というのは、寝ている間に脳が行っています。質のいい睡眠は、学習効果を上げるためには、とても大切です。早寝早起きがポイントです。

食事

頭がよくなる食事とは・・・

頭がよくなる食事とはどういうものを研究している、女子栄養大学の香川靖雄先生の話を紹介します。成績が上がる食事というのは、様々な食べ物をバランスよく食べることだそうです。そして、寒い時期はからだを温める食べ物。例えば大根、人参、ネギなどの根菜類を使ったうどんやお鍋、暖かい飲み物を意識してとることも大切だそうです。

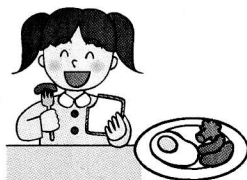
日本学校保健研修社「健」より 引用

3学期は本格的なインフルエンザの流行が予想されます。

★冬休み中も、ウイルスと戦う力をつけて、3学期を乗り切りましょう。



十分な睡眠



バランスよく食べる



適度な運動をする



家に帰ったとき、食事の前、トイレの後には、しっかり手を洗う