

ほけんだより 冬休み号

R5 年 12 月 21 日

12 月で赤木は退職します。短期間でしたが、豊水 小の皆さんとすごせ
てとても楽しかったです。1 月からは、酒井有紀先生が復帰します。
冬休みの後半は、元気どチェックをして体調を整え、有紀先生に成長
した元気な姿をみせてください。

ぐっすり眠るための 6 つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう

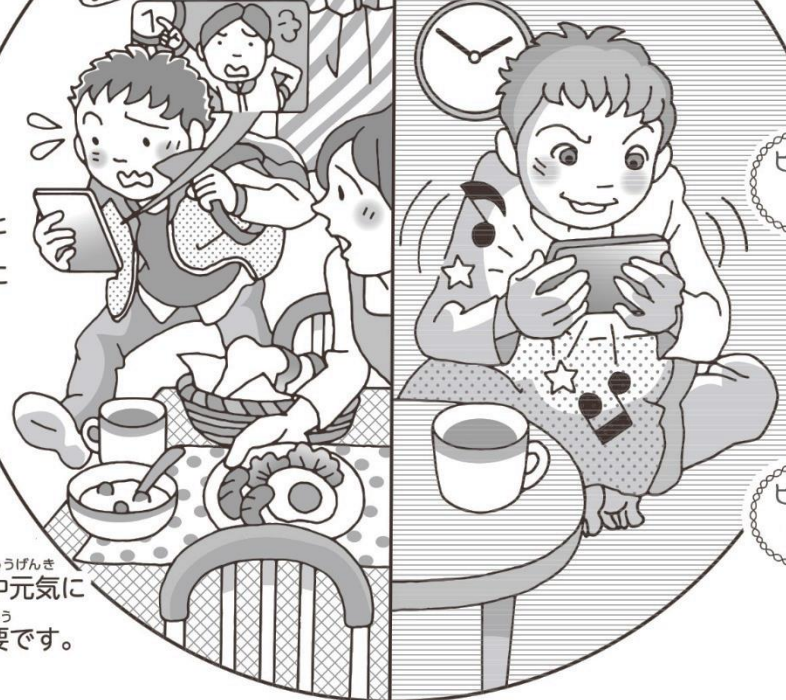
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？

Morning Evening



ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけど
と違い、44～60℃とあまり熱くない
ものに長時間触れることによって起こるやけ
どのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がい
るかもしれませんが、そんなことはありません。
温度が低いと、気付かないうちに、皮
膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどに
なってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、
長時間同じ場所に密着させないようにしまし
よう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

