



令和5年度
小倉小
ほけんしつ



げんき しょうかん
元気アップ週間～「すいみん」について考えよう！～から、1か月がたちました。

ひきつづき、すいみん時間やメディアの利用時間について、意識をした生活が続けられていますか？
待ちに待った冬休み。イベントごとが多く、夜ふかししてしまいがちですが、生活リズムに気をつけて、充実した冬休みを過ごしましょう。
ご協力くださいました保護者の皆様、ありがとうございました。



しょうがくせい りそろう すいみん じかん
小学生の理想のすいみん時間は・・・

じかん
9～11時間

です。みなさんはどのくらい眠れていますか？



「子どもの睡眠 5つの質問」より引用

日本の小・中・高校生は、世界的に見ても夜ふかしで、ワースト1だと言われています。
大人のすいみん時間も世界ワースト1です。

子どものおわりに黄色信号

就寝時間を決めていても眠れない、すいみん習慣のみだれや、眠いのにも眠れないというすいみん障害に悩まされている子どもが4～5人に1人いると言われています。

子どもは、寝ている間に こころとからだの両方が成長します。

たっぴいと「深いおわり」ができる 習慣をつくりましょう。



ねつとう などあついものに触れた時のやけどと違い、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おこるやけどのことです。
「温度が低いから大丈夫」そんなことはありません。

これを使うときは注意



長時間 同じ場所に密着させないように気をつけましょう。

カイロは暖かいです

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

