



# すこやか

栃木市立真名子小学校

保健室

R8. 2. 2. 発行

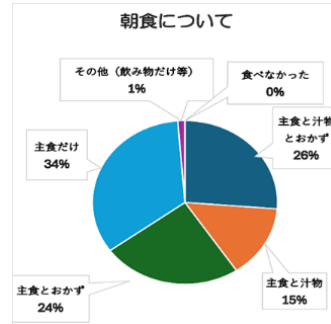
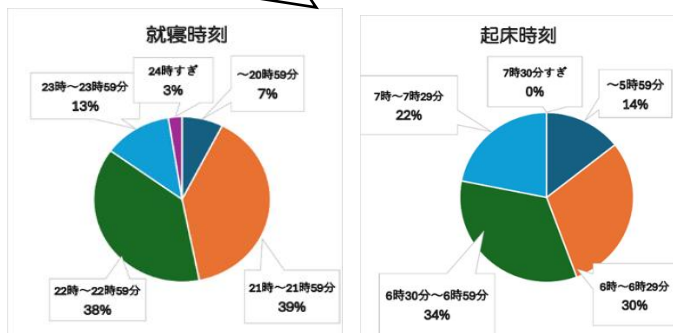
2月になりました。2月4日に『立春』を迎え暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さにより体を動かす機会が減りやすい季節ですが、子どもたちは休み時間や体育の時間を通して元気に体を動かしています。

## ☆生活見直し週間結果

1月8日(木)～1月15日(木)に今年度最後の生活見直し週間を実施しました。集計結果をお知らせします。

### ☆睡眠

24時以降に就寝している児童が増加しています。小学生は9～12時間の睡眠が推奨されています。23時以降に就寝している児童は睡眠時間がかなり足りていないことが考えられます。

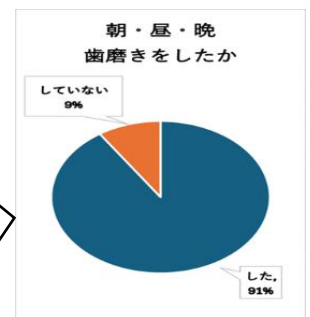


### ☆朝食

寒い朝は、温かい汁物や飲み物で体を内側から温めると、一日のスタートがスムーズになります。

### ☆歯磨き

特に朝の歯磨きを忘れてしまうようです。むし歯予防だけでなく気持ちよく一日を始めるためにも大切です。御家庭でも声かけをお願いいたします。



## ☆タブレットやゲームとの上手な付き合い方 子どもたちのよりよい睡眠のために

タブレットやゲームは使う時間やタイミングによっては睡眠に影響することがあります。毎日の生活の中で少し意識するだけでも眠りが整いやすくなります。

### ◇気持ちの切り替えが難しくなる

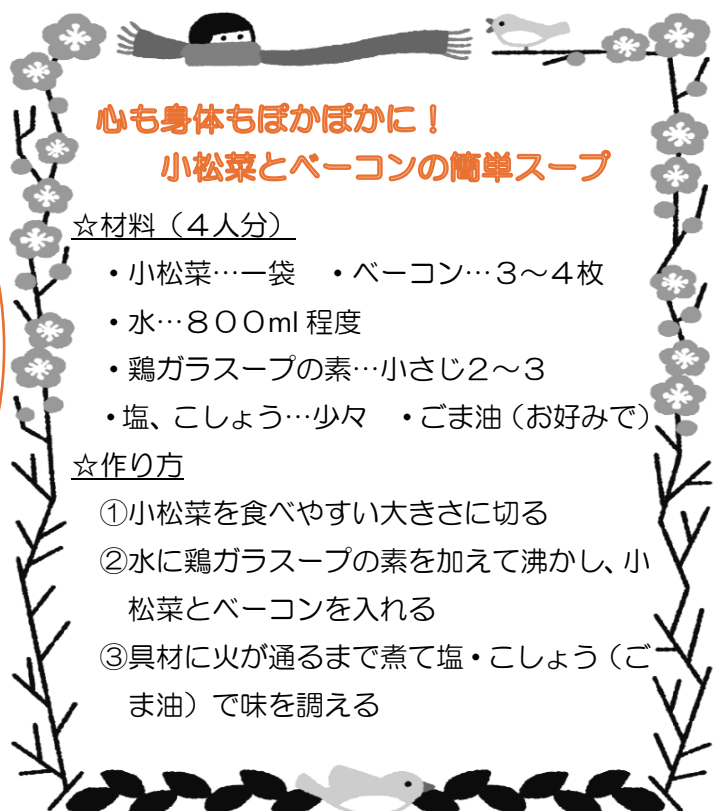
使用後も興奮状態が続き、気持ちが落ち着きににくくなることがあります。

### ◇画面の光が眠りの準備を妨げる

タブレットやスマホの光は体内時計に影響を与え、眠気を起こす働きを弱めます。

### ◇ちょっとした工夫でよりよい睡眠を

- ・使う時間を「お風呂の前まで」「夕飯まで」など生活の流れに合わせる。
- ・寝る前は読書やストレッチで気持ちをリラックスさせる。



### 心も身体もぽかぽかに！

#### 小松菜とベーコンの簡単スープ

##### ☆材料(4人分)

- ・小松菜…一袋
- ・ベーコン…3～4枚
- ・水…800ml程度
- ・鶏ガラスープの素…小さじ2～3
- ・塩、こしょう…少々
- ・ごま油(お好みで)

##### ☆作り方

- ①小松菜を食べやすい大きさに切る
- ②水に鶏ガラスープの素を加えて沸かし、小松菜とベーコンを入れる
- ③具材に火が通るまで煮て塩・こしょう(ごま油)で味を調える