

ほけんだより 2月

令和8年2月3日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

まだまだ寒い日が続いているが、季節は少しづつ春へと向かっています。かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの流行はまだおさまっていませんが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗い・うがいも忘れずにするなど、引き続きよい生活習慣を送ってくださいね。

生活習慣と主な生活習慣病

生活習慣病とは、よくない生活習慣が原因となって起こる病気のことです。原因となる生活習慣と主な病気は重なるものが多いので、日々のすごし方に気をつけてください。

- 食習慣→糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症
- 運動習慣→糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症
- 喫煙→がん、心臓病
- 飲酒→高血圧症、肝臓障害

ほかにも睡眠習慣（睡眠不足）が生活習慣病のリスクを上げたり、歯みがき習慣が歯周病などの原因となったりすることもあります。



質の良い睡眠と「光」

心身の疲れをとり、健康を維持する上で大切な睡眠。量だけでなく、質にも留意したいですね。その際、ポイントとなるのが「光」です。夜に明るい光（照明やスマート画面から出る光など）を浴びると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまいます。寝る直前までスマホを使うことは、睡眠不足のみならず、睡眠の質の低下にもつながるので絶対にやめましょう。逆に日中はしっかり光を浴びたほうが、夜に分泌されるメラトニンが増えて寝つきもよくなるようです。



“寝る前スマホ”はやめましょう！



冬の外遊び

冬は寒くて外に出る気がしませんね。でも、お日さまに当たって外で遊ぶことは、じょうぶながらだを作るために大切です。外遊びでは次のこと気にしてください。

● 寒さをふせいで、温度を調節できる服を着る
冷たい空気をふせいでくれる上着を着ましょう。暑くなったらすぐに脱げるようなものがいいですね。重ね着のしすぎで動きにくくならないように気をつけてください。

● 水分をとる
遊ぶと汗をかきます。冬は空気も乾いているので水分をとるのを忘れずに！



1月15日から22日の発育測定期前に睡眠の話をしました。睡眠をたくさんとることは、覚えたことを脳が整理したり、免疫力も強くなったりと、よいところが盛りだくさんです。ぐっすり眠って一日の始まりを気持ちよく迎えられるようにしていきましょう。

心の具合

からただけでなく、心も具合が悪いと病気になってしまることがあります。からだの病気は毎日生活習慣を見直したり、手洗いをしたりすることで予防できますが、心の病気はどうでしょうか？ 心の病気は、ゆっくり休む、ストレスをためない、よく眠る、不安や悩みをだれかに話すといったことで予防ができます。たとえ心の病気になってしまったとしても、治すこともできますので、あせらず自分の気持ちに向き合うことが大切です。

