

けんこういちばん

令和7年1月7日 NO.9

“けんこうな心とからだに”
豊見城市立ゆたか小学校保健室

あけましておめでとうございます。

2025年もよろしくお願ひします！

冬休みは元気にすごせましたか？

今年もみなさんが健康でいられますように…。



2025年
己年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



お正月に「おもち」を食べるのは…？

みなさんは、どうしてお正月におもちを食べるのか知っていますか？

それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様（歳神様）の魂が宿り、

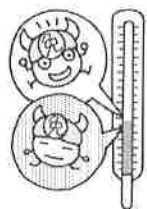
おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからだそうです。

お節料理や鏡餅などにも、すてきな意味がありそうですね。今年もよい年になりますように…。



汗をかいて免疫力を高めましょう

免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



能動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動き暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふきものに替えてあげてください。



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る



肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす

心の声に耳をすまして

やる気が出ない

集中できない

食欲がない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

