

# ほけんだより

令和8年1月30日

第11号

川口市立幸町小学校保健室

## ぐっすり 眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる  
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事  
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など  
楽しいことを想像して寝る。



最近、低気圧が来る数日前から頭痛やめまいなどの理由で来る児童が多くなっています。気象病や低気圧不調などを起こしやすい人は、天気予報をこまめに確認することで、どのようなタイミングで症状が出やすいかある程度把握できます。気圧変化の大きい場合には、なるべく無理をしないよう自分でコントロールできるようにするといいですね。

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

