

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.19 2021. 2. 3

（おうちのひと、いしよにまみしょう！）

“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で 毎日の元気を続けていきましょう！

きそくただ せいりつ たいしやう
規則正しい生活は、体調をくずしにくい生活と言えます。

いま げんき つづ
今、元気であることを続けていきましょう。毎日、続けていくことは大変
だけど、とても大切なことです。

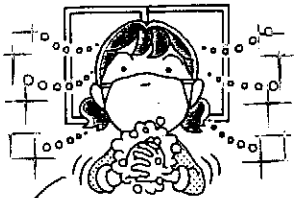
マスクをつけよう！！

いま やす じかん たいしやう とき
今は、休み時間や体育の授業の時も、マスクをつけます。

もし、こきやう くる
もし、呼吸が苦しくなったら、まわり ひと はな
周りの人から離れてマスクをはずし、呼吸を
ととの
整えます。

もしもの時に備えて、よび
予備のマスクをカバンに入れておきましょう。

せっけんで、手をあらいます！



て
手をあらうときには、必ず、せっけんをよく

あわだてて、あらいましょう。

て
手をあらうタイミングは、決まっています。

ハンカチをわすれないで！

わすれずに、あらいましょう。

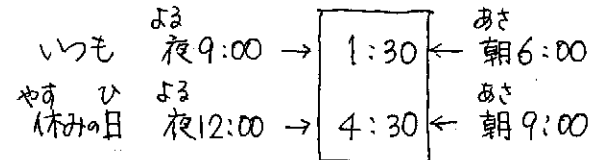
いつも夜ふかしだつても、もううんちです！・睡眠不足で疲れがたままり、集中力が低下して
けがにひびかれます。体調をくずしやすい状態をつくってしまいます！！

外国に行っても時差ぼけだて！

これは、睡眠時間がずれることで、体内時計が乱れるため、
海外旅行をしたときのような時差ぼけの状態になるというお話です。

★たとえば、「休みの日は夜ふかしする！」という人！

- ・いつもは、夜9時に寝て、朝6時に起きています。
- ・休みの日は、夜12時に寝て、朝9時に起きたとします。



寝ている時間の真中の時刻

12:30と4:30で、3時間ずれていますね。この“ずれ”は、
海外旅行をしたときの時差ぼけのように、体内時計を乱します。

体内時計の乱れは、「だるさ」や「日中の眠気」につながります。
長く続けると、肥満や生活習慣病のリスクが高まると言われています。

日本人の死因で多い「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」などは、生活の
習慣や原因となることが多いので「生活習慣病」と言われています。