

# 12月 ほけんだより

令和7年12月1日  
針ヶ谷小学校

12月に入り、今年もあとわずかとなりました。1年のしめくくりとして振り返りをして、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎えるようにしましょう。健康診断後、結果のお知らせをもらった人で、まだ医療機関に行っていない場合は、今年のうちに治療や検査をしてもらいましょう。年末年始は医療機関もお休みになりますので、早めにみていたくようにしましょう。1月8日から元気に登校してくることを楽しみに待っています。

## 風邪の治りかけに 鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水はカラダが風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすぐ  
やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうためやめましょう。また、鼻をかめない子も多くみられます。ご家庭でも、鼻のかみ方を練習してみてください。

## よい睡眠をとろう

ぐっすり眠ると、良いことがたくさんあります。反対に、眠っていないと、集中できなかったり、イライラしたり、頭が痛くなったりします。小学生の睡眠時間は9～12時間が推奨されています。冬休みも夜更かしは避け、良い睡眠リズムを心がけましょう。

### ねるといいこと

成長ホルモンが出る 病気への抵抗力がつく 脳や体の疲れがとれる 覚えたことを整理する 心の状態が安定する



### ぐっすりねむるコツ

- ①早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する
- ②寝る1時間前までにゲームやテレビを消す
- ③寝る前に毎日同じ行動（入眠儀式）をする。