

# ほけんだより 2月号

No.14  
2025/2月3日  
真野北小学校  
保健室より

『おには外！ふくは内！』昨日2月2日は節分でしたね。みなさん豆まきはしましたか？暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。みなさんの健康な体に悪さをする「おに」を追い出して、たくさんの「ふく」をまねきましょう！

『笑う門には福来たる』…いつもおだやかに笑っている人には、自然と幸せがやってくるという意味です。悲しいこと、つらいことがあっても、楽しいことを忘れずに、たくさんの幸せを見つけてみましょうね！

**わら**  
**笑**うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！  
かぜなどにかかりにくくなります！



**わら**  
**笑**うと、脳から幸せホルモンが分泌されて、前向き思考(ポジティブ)になります！あなたを見た周りの人もきっと笑顔になりますね！



## 1年生～4年生 チェッカーくんによる手洗いチェックを行いました



洗い残しがあると、このように光らせて教えてくれます。



ウイルスや細菌は目に見えないけれど、いつもほくにチェックされる気持ちで洗ってね！



「うわ、めっちゃ光ってる！」  
「えー指の間も洗ったはずなのに！！」などのみなさんの声。チェッカーくんのチェックがきびしくてドキドキしましたね。

これからも、チェッカーくんに教えてもらったところ（手の甲、指の間、つめなど、洗い忘れの多かったところ）を意識しながら、手洗いをがんばりましょう！

★ハンカチを持ってくるのも忘れずに！！★

## 睡眠時間で運動能力アップ！？ 睡眠とスポーツとの関係

睡眠とスポーツの関係には、おもしろい研究結果があります。あるアメリカの大学の先生は、睡眠時間が6～9時間だったバスケットボールチームの選手たちに、こう言いました。



40日間、10時間以上の睡眠をとるように。



わかりました。夜9時に寝て、朝7時に起きます。

選手たちは、先生が言った通り、10時間の睡眠をとりました。すると、40日後、

	実験前 (平均)	実験後 (平均)
約86m走 (コート縦1往復半) のタイム	16.2 秒	15.5 秒 (-0.7 秒)
フリースロー10本の成功率	7.9本	8.8本 (+0.9本)
スリーポイントシュート15本の成功率	10.2本	11.6本 (+1.4本)

運動能力が上がっただけでなく、集中力がアップし、日ごろの疲れやイライラなど、マイナスの感情が減ったという結果も出ています。



からだの調子がとてもいいです！  
ゲームに集中できるし、なんだか疲れがたまりにくいです！

この実験のあと、選手たちは、10時間の睡眠をやめてしまいました。すると、運動能力は、実験前の状態にもどってしまいました。睡眠時間と運動能力には関係があることがわかります。

ぼくは毎日10時間以上寝ているよ

## 小学生のみなさんはどれくらい寝たらいいの？

小学生のみなさんの理想の睡眠時間は、9～12時間とされています。朝6時に起きるためには、9時までに寝る事が理想ですね。

習い事などで忙しい日もあると思いますが、放課後の時間を計画的に進めて、少しでも長く睡眠時間が取れるとよいですね。



大谷翔平選手