

12月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

本校では10月にインフルエンザの流行があり、現在は落ち着いていますが、県内では感染者数の増加が続いています。今後も引き続き、こまめな手洗いや換気などの予防対策をしていきましょう。

◆ぐっすり眠る方法

9月に、児童保健委員会が、睡眠の大切さについての紙芝居を動画で撮影し、各教室で視聴しました。

1～3年生は、夜更かしをして朝なかなか起きられず、好きなサッカーでも調子が出ない男の子が、「よふかしおに」をやっつけて元気を取り戻すお話でした。（早寝早起き朝ごはん全国協議会「わくわくげんきに あそぼう！」より）



4～6年生は、眠っている間に、成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが多く出るため、元気に生活するために早寝早起きをしよう、というお話でした。

動画の中では、時間の都合上「ぐっすり眠る方法」を紹介できなかったため、こちらで紹介します。

伏木っ子の

- ・4人に1人は、夜ぐっすり眠れないことがある
 - ・7割の人が日中あくびをしている
- ようです。（R5.6 とやまゲンキッズ作戦結果より）



★朝ごはんを食べよう

朝食にトリプトファンが多く含まれる納豆や豆腐、乳製品、ナッツ類、魚、肉、卵、バナナなどを食べると、夜に睡眠を促すホルモン「メラトニン」に変化します。

★日中は、体を動かして遊ぼう

体を動かすことで食欲がわき、ストレスも発散できます。適度に疲れることで夜もぐっすり眠れるようになります。



★お風呂と食事は寝る2時間前までに済ませよう

40度前後のぬるめのお湯につかると副交感神経が優位になりリラックスします。また、寝る2時間前の入浴や食事は睡眠の質を低下させる可能性があります。



★夜、寝る30分前は、明るい光を浴びないようにしよう

夜に明るい光を浴びすぎると、「メラトニン」の分泌が抑えられ、眠くなくなってしまいます。寝る1時間前から部屋の明るさを少し落とし、テレビやスマホの使用は控えましょう。

★朝、起きたらすぐ光を浴びよう

日中は明るく、夜は暗い環境を作ることで、体内時計が整います。また、起きてすぐ太陽の光を浴びると、「メラトニン」が14～16時間後に分泌されることで、夜に眠気がやってきます。



★ストレスは、早めに解消しよう

ストレスがあると、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりすることがあります。解消には「だれかに話す」のが一番ですが、運動したり趣味を見つけたりすることも効果的です。

※参考：厚生労働省 HP「知っているようで知らない睡眠のこと」「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会資料1」、宇田川和子編著「保健指導資料集」p.20・21 労働教育センター、相馬紀子「生活リズムでいきいき脳を育てる」p.33 合同出版

◆インフルエンザ等の感染症を予防しましょう

富山県では11月第2週に「インフルエンザ流行拡大に関する注意喚起」がされ、市内でも学年・学級閉鎖の措置をとる学校が増えています。本校でも今後、再び流行する可能性があることから、ご家庭でも引き続き以下の感染対策をお願いします。

また、県内では感染性胃腸炎や咽頭結膜熱（プール熱）も多く発生しており、こちらも注意が必要です。

※参考：富山県HP、富山県感染症情報センターHP

- ・手洗い、換気、適切なマスクの着用や咳エチケットなどの基本的な感染対策
- ・十分な睡眠やバランスのよい食生活など、健康的な生活を心がける。
- ・発熱やせき等の症状がある場合は登校を控える。また、周りにインフルエンザにかかった人がいる場合で発熱等の症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。



かぜをひいたかなと思ったら・・・

十分な睡眠

あたたかくして休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがおすすめです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために食事をしましょう。おかゆやうどんなどがおすすめ。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

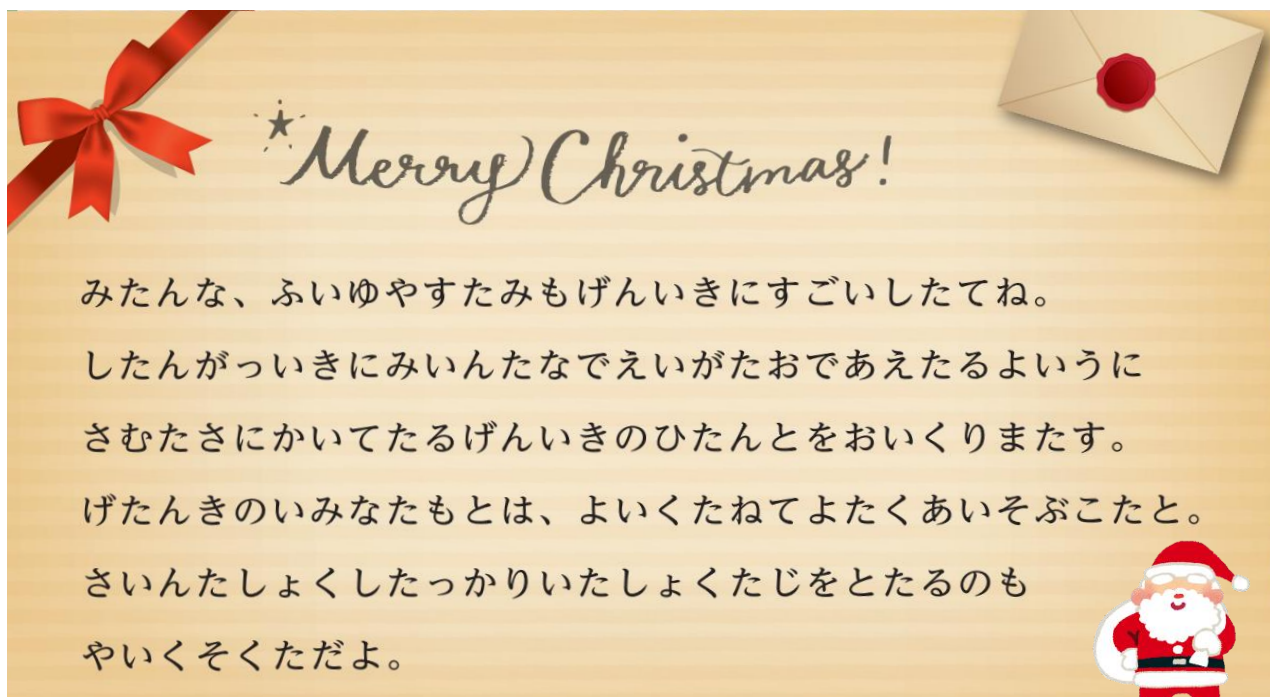


サンタさんからのおてがみ

サンタさんから伏木っ子ふしきこのみんなにお手紙てがみが届いたよ。右のヒントをたよりに、サンタさんからの手紙をよ読んでみよう。（答えは保健室前に掲示します。）

じどうのみなさんへ

ヒント



みたんな、ふいゆやすたみもげんいきにすごいたてね。

したんがっいきにみいんなでえいがたおであえたるよいうに
さむたさにかいてたるげんいきのひたんとをおいくりまたす。

げたんきのいみなたもとは、よいくたねてよたくあいそぶこたと。

さいんたしよくしたっかりいたしよくたじをとたるのも
やいくそくただよ。

