



ほけんだより

No. 12
令和5年12月1日(金)
利府町立利府第三小学校
保健室

朝や夕方は気温がだいぶ低くなってきました。ジャンパーや手袋、マフラーなどの準備は進んでいますか。体を冷やさないように工夫しましょう。

宮城県内や利府町内でもインフルエンザが流行しています。石けんでの手洗いや換気、マスクの着用、必要の無いときには人混みには出かけないなどの予防に加え、「はやね はやおき 朝ごはん」で体の抵抗力を高めていきましょう。

11月にはインフルエンザ A 型に2回かかる人(違う種類)もいました。今後 B 型もでくと予想されます。感染しても軽い症状で済むため、予防接種をお勧めします。



今月の目標 冬を健康に過ごそう

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



不足するもの① ビタミンD
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD
きのこ類、魚など
セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

お知らせ

★ 保健委員会による清潔調べを12月12～14日の三日間行います。忘れずにハンカチやティッシュを持ってきましょう。爪も短く切っておきましょう。

★ 11月に1年生の希望者に色覚検査を実施しました。説明を聞く態度がとても立派でした。結果は11月中に通知していますので確認してください。

ある日の保健室

「ストレスたまる～」と R くん。おうちで妹が勉強や工作の邪魔をしてくれるけれど、怒るとおうちの人に「お兄ちゃんなんだから」と言われるとのこと。。

兄も姉もまだまだ小学生です。いつもは頑張るけれどちょっと休みたいときもありますね。おうちの人にたまには甘えてみましょうね。

<メディアコントロールチャレンジ>

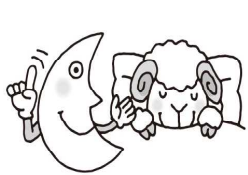


12月8日(金)～12月14日(木)
利府中学校区3校で1週間実施します。



12月のチャレンジでは外遊びの時間が少なくなります。家の中での過ごし方(読書や手伝い、学習、筋トレなど)や、時間の使いかたを考えてみる機会にしましょう。

6月のチャレンジでは、夜ねる時間が遅い人が目立ちました。小学生は遅くとも夜10時には布団に入るようにしましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう

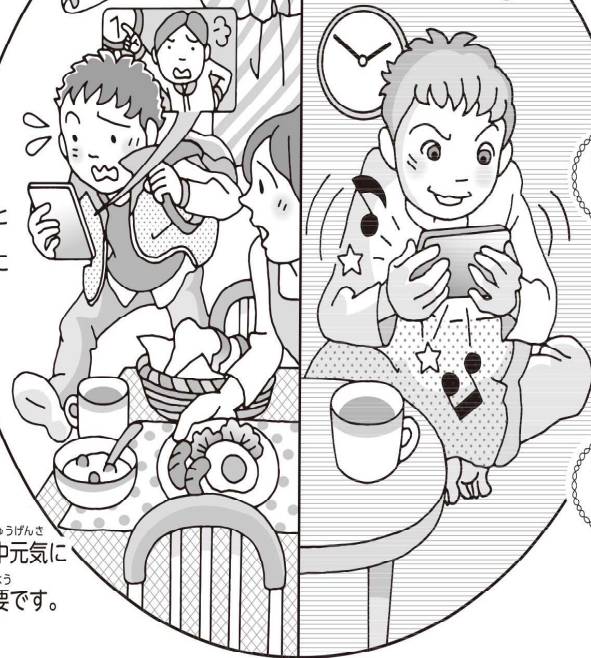
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ここを直したらいいかな?

Morning Evening



ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

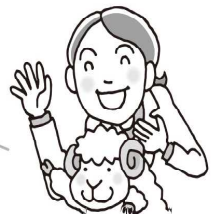
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。

心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。