

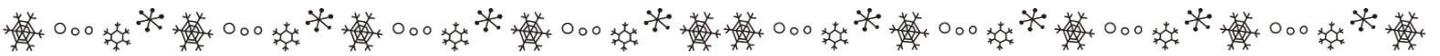


# すこやかに

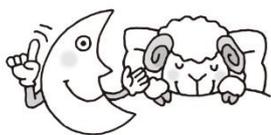
NO.10 12月号 R5. 12. 1

今年の秋は暖かい日が続いていましたが、いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、かぜ・新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの流行や皮膚のトラブルが増えてきます。本校でも、具合が悪かったり、感染症にかかったりして学校を休んでいる人が多くいます。また、頭痛い・・・喉が痛い・・・など体調不良を訴え保健室に来室する人も多くなってきました。

冬休みまで、あと3週間。毎日、元気に学校に通えるよう、引き続き、ご家庭での感染症予防をお願いいたします。



## 心身の健康には、睡眠が大切です！



### ぐっすり眠るための 6つのヒント

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

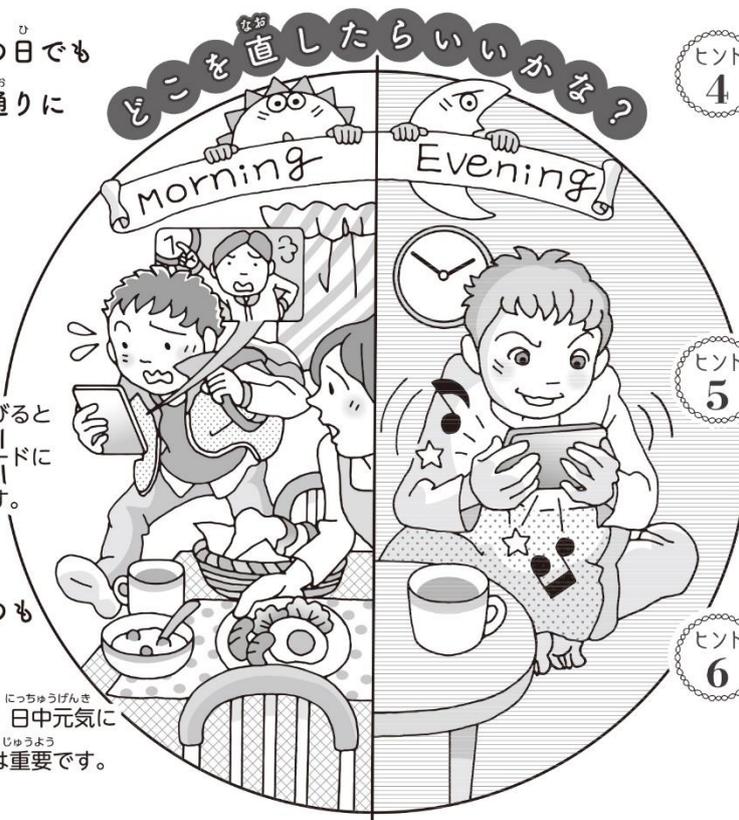
カーテンを開けて  
日の光を浴びよう

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。



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。

#### 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。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

# あなたはどちらをえらびますか？



## 予防・対策



かぜかな？<sup>おも</sup>と思ったら  
**ポイント**は  
はや **早めに** **しっかり**  
まずは「おかしいな？」という異  
変に **早めに** 気がつくことが大切。  
無理しない程  
度に水分と栄養  
を **しっかり**  
とり、ゆっくり  
からだ やす  
体を休めよう。



## 〈12月スクールカウンセラー実施について〉

スクールカウンセラー来校日

12月8日(金)

※次回は1月19日(金)となります。

担当 養護教諭

希望者は、担当へご連絡ください。

