



1月のほけんだより

笠祇小 第9号



あけましておめでとうございます。冬休みはいかがでしたか？
 不規則な生活をしてしまった…という人はいませんか？
 毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、がんばりましょう！



かぜ・インフルエンザは

「うってかえす」



うがい…「ぶくぶくうがい」と「がらがらうがい」をしましょう

てあらい…こまめにあらいましょう

かんき…1時間に1回は窓をあけましょう

えいよう…バランスのよい食事を心がけましょう

すいみん…はやねはやおきを心がけましょう



インフルエンザ?とおもったら…

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、検査をするとすぐにわかります。必ず受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



★学校に連絡を

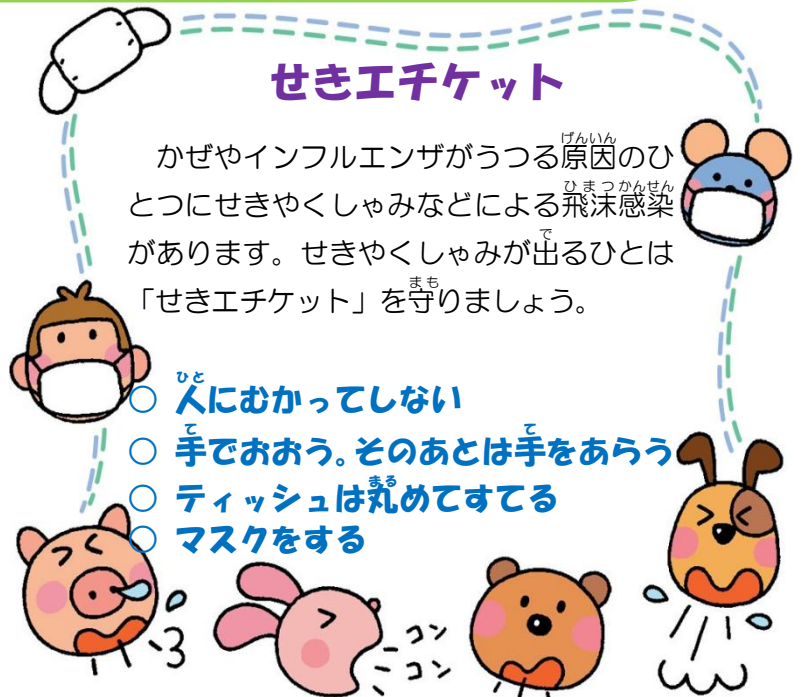
インフルエンザは「発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで出席停止」と決められています。必ず連絡をお願いします。



せきエチケット

かぜやインフルエンザがうつる原因のひとつにせきやくしゃみなどによる飛沫感染があります。せきやくしゃみが出るひとは「せきエチケット」を守りましょう。

- 人におかっけない
- 手でおおう。そのあとは手をあらう
- ティッシュは丸めてすてる
- マスクをする




けんこうのために



きまぐさ正しい生活リズムをきざもう

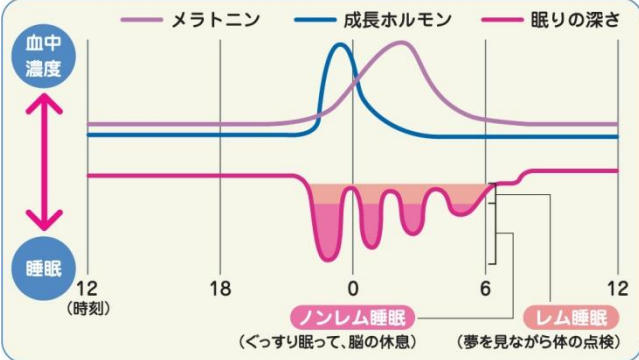
はやね 早寝、できていますか？

睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。早起きをするためにまずは「早寝」が大切です。お子さまの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。




睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。



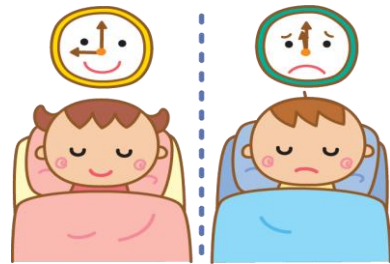
(ぐっすり眠って、脳の休息) (夢を見ながら体の点検)



よふ 夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。






2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態

朝の光を浴びないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

