



和5年12月19日
西中 保健室

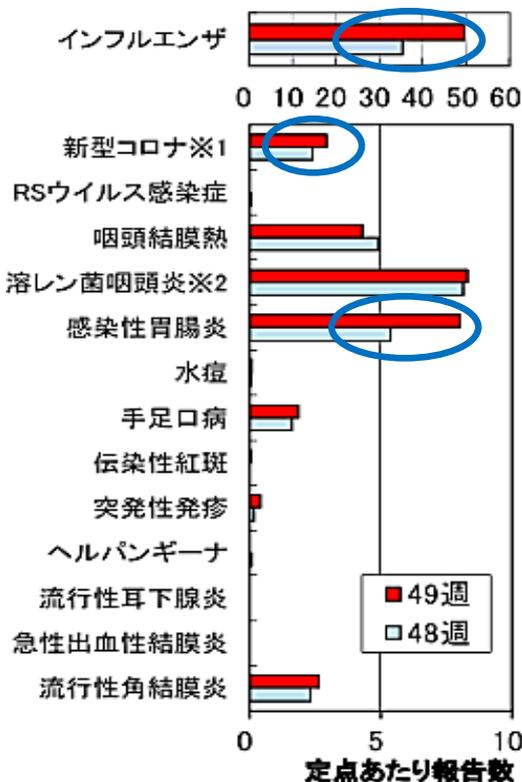
12月22日は『冬至』。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われますが、『ん』のつく食べ物をお供えする『運盛り(うんもり)』、という習慣に由来します。かぼちゃは『南瓜(なんきん)』とも呼ばれ、冬まで貯蔵できる野菜の一つでした。今のように1年間中、何でも食べられる時代ではなかった頃、冬の食糧源・栄養源としてかぼちゃは重宝されていました。『ん』が2回重なる食べ物がより良いと言われているようです。探してみてもは？！



また、『小豆』の赤が魔除けに良いとされ、小豆粥や小豆団子、赤飯を食べたり、食物繊維豊富な『こんにゃく』を食べて、体の中をきれいにする「砂おろし(砂はらい)」という習慣もあるそうです。いろいろな物を食べて、来年も健康な一年にしましょう。

感染症は1つではありません…インフルエンザ・新型コロナ・溶連菌などなど

《前週との比較》



※1 新型コロナウイルス感染症
※2 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

2学期は、新型コロナ感染症(体育大会が延期)インフルエンザ(修学旅行後、学級閉鎖)など、感染症の流行により、いろいろな対応をしました。

左のグラフは、宮崎県医師会のホームページでも見ることができる感染症週報のグラフです。

*上…49週(宮崎県 12/4~12/10)
*下…48週(全国 11/27~12/3)

- インフルエンザ・感染性胃腸炎の感染者の増加が全国の1・5倍近くになっています。
- 少しずつですが、新型コロナの感染者も増えつつあります。
- 溶連菌(溶血性連鎖球菌)咽頭炎も感染者が多い状況が続いています。

基本的な予防は…どれも同じです！！

- ① 石鹸での手洗い
- ② 消毒
- ③ 換気
- ④ マスクの着用
- ⑤ 水分補給
- ⑥ 休養

どの感染症を防ぐにも、手や指についたウイルスを体の中に入れないことが1番です！！

注意!!…感染性胃腸炎のウイルスには、アルコール消毒は効果がありません。

冬

元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って、生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

あ たためる時は運動・食事で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いろいろのバランスとれた食事で丈夫な体

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

カゼに負けない！ あいいうえお

体調を崩さないために・・・

3 学期が始まって困らないために・・・



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！！
その日の第1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を補給することは重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンク コーヒーなどは、ほどほどに！！
カフェインは、体の外に出るまで時間がかかり、眠れなくなりがち。夜中にトイレに起きる原因にも！

ヒント 5 寝る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 就寝時間も決める！
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！睡眠には心や体の問題など、いろいろなことが影響します。冬休みでリフレッシュしながら、リズムづくりを！



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンを出すよう指令が出ています。睡眠を促す「メラトニン（睡眠ホルモン）」もその一つ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝に太陽の光を浴びるとすっきり目覚められるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると分泌の量が減って睡眠に悪い影響が出ます。成長ホルモンも睡眠中に分泌されるので、身長を伸ばしたい人は良い睡眠を心がけてみては・・・。

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。



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て、怒りや不安などを抑え、幸せを感じやすくなります。

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。食べ物で摂ることもできますよ。



- _____ ビタミンD
- _____ きのこと類、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