

ほけんだより 12月

R7. 12. 2
豊野小学校 保健室
 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち



今年も残すところ1ヶ月を切りました。11月中旬には、インフルエンザによる学年（学級）閉鎖への御対応をありがとうございました。おかげさまで先週からは、感染が広がることなく落ち着いた状況です。インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎や新型コロナも心配な季節です。今後も、御家庭の御協力をいただきながら、感染症対策をしっかりと行っていきます。

先日、久しぶりに欠席0の日がありました。11月25日のマラソン大会の日で、今年度24回目の欠席0です。欠席0の日は、欠席人数を記録する職員室前のホワイトボードに「あっぱれ」のステッカーを付けます。「今日はあっぱれですね」と職員室で明るい話題になります。子どもたちが、元気に楽しく登校してくれますようにと願っています。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

～給食保健委員会の取組～

【給食完食スタンプラリー】

まだ食べられる食べ物を捨ててしまうことを、『フードロス』といいます。世界には十分な量の食べ物を食べられず、栄養不足で苦しんでいる人がたくさんいます。しかし、日本ではこのフードロスが、1年間に612万トンもあるそうです。東京ドーム5杯分です。

そこで、給食保健委員会ではフードロス0を目指し、給食の完食スタンプラリーを行うことにしました。11月17日（月）から11月21日（金）までの5日間、無理をせずに自分に合った量を配膳し、完食スタンプラリーに取り組みました。5日間毎日残さず食べられた子へは、給食保健委員が作ったごほうびシールをプレゼントしました。



【換気パトロール】



インフルエンザなどの感染症予防のため、業間休みと昼休みに教室の窓が開いているかパトロールをしています。

【健康カレンダー作り】

冬休み前に、給食保健委員の子どもたちが作成した『冬休み健康カレンダー』をお渡しします。朝ごはんを食べたら、また夜の歯みがきができたなら、色を塗ることができます。冬休みの健康管理に役立てていただければ幸いです。お手数をおかけしますが、毎日の色塗りの確認をお願いします。冬休みに入っても規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えてほしいと願っています。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなる場合があります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

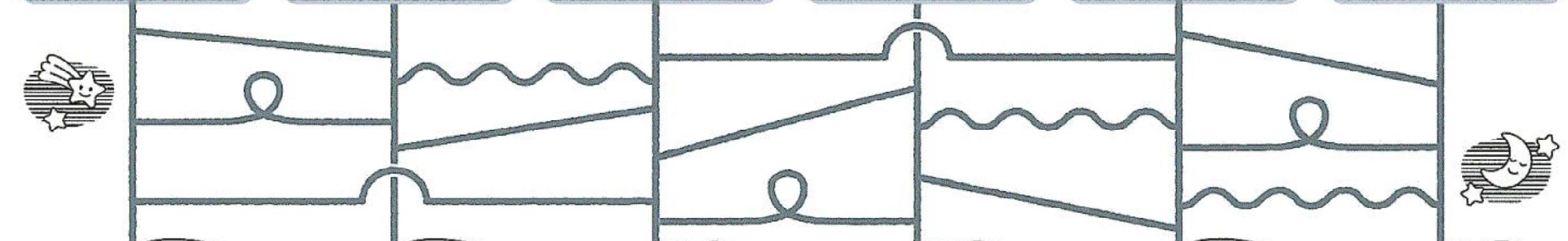


☆☆ よく眠れるのは誰? ☆☆

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。

<p>Aさん</p> <p>休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p> 	<p>Bさん</p> <p>朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする</p> 	<p>Cさん</p> <p>毎日朝ごはんをしっかりと食べている</p> 	<p>Dさん</p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p> 	<p>Eさん</p> <p>寝る1時間前に甘いものを食べる</p> 	<p>Fさん</p> <p>寝る直前まで、スマホやゲームをする</p> 
---	---	---	--	--	--



<p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p>  <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p>  <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>朝ごはんを食べると、体中起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p>  <p>寝る直前に食事をする、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>
---	---	---	--	--	--

☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。 ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆