



平成31年1月12日
練馬区立旭丘小学校
No.9 **家庭数配布**
○1月の保健目標○
風邪を予防しよう!

冬休み中は健康に過ごせましたか? 学校が始まり1週間が過ぎます。生活リズムは「お休みモード」から「学校モード」に、心と体もリセットできたでしょうか?

今年1年の健康目標を立てて、健康に気をつけながら、心と体を鍛え、持っている力をしっかり発揮できるようにしましょう。

・インフルエンザにご注意!・



3学期始まってすぐに高熱での早退・欠席がでています。「インフルエンザA型と診断された」との報告がありました。休み明けの一週間、「腹痛」「頭痛」「だるい」と来室する子もいます。また「体調不良」での遅刻者や保健室でベット休養せざる得ない子もでています。これからの時期、特に、規則正しい生活と十分な睡眠を取ることが大事です。また、朝から「気分がすぐれない」「お腹が痛い」「食欲がなくだるい」と、いつもとちがう様子が見られた時は、“早めに休養”“様子を見る”といった対応も症状悪化や長期化させないために大事です。

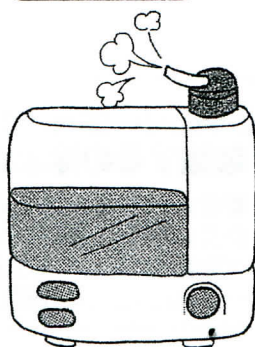
インフルエンザは「急な発熱」で始まるのが特徴ですが、高熱が出る前の段階で何か体の不調を感じる子もいるようです。無理に登校させても、学習効果は上がりません。また周りにも良い影響はなく、病気の感染拡大に繋がってしまいます。

インフルエンザを予防しよう!

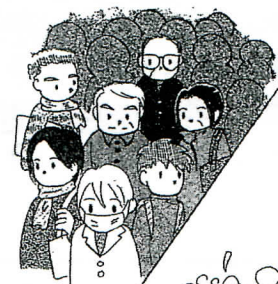


せきエチケット

適度な湿度



休養と栄養



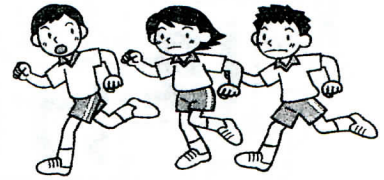
人混みを避ける・手洗い・うがい

・身体計測が終わりました!・

健康カードを持ち帰ります。親子でお子さんの成長を確認してください。結果を成長曲線に描いてみてください。確認後は18日(金)までに担任へ返却ください。

・・持久走が始まります！・・

登校前の健康観察をよろしくお願ひいたします。



寒さに負けないヒケツ

★食事のヒケツ★

●ビタミンCをとる

寒くなると腎臓の上の副腎がフル回転して、これに対抗するホルモンを分泌します。この原料となるのがビタミンCです

●ビタミンAをとる

鼻やのどの粘膜を丈夫にします。

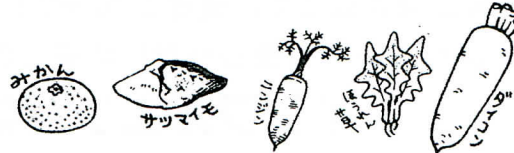
★服装のヒケツ★

●防寒のヒケツは空気を着ること

熱をうばわず、風を通しにくい

ものといえば？ 答えは意外なことに「空気」！

素材の違うものの重ね着は、体のまわりに暖かい空気の層をつくれます。



意外と知らない

正しい睡眠と生活の知識

正しいと思ったら○、間違っていると思ったら×をつけてみよう！

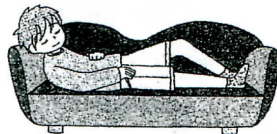
①平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題はない	
②帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる	
③寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる	
④寝る前に激しい運動をするとよく眠れる	
⑤試験前はなるべく夜遅くまで眠らないで勉強したほうがよい	
⑥睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい	
⑦朝型の人より夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい	
⑧睡眠不足が続くと、深刻な病気になるリスクが大きい	
⑨朝食を抜くとやせられる	
⑩食べる量が同じでも、夜遅い時間に食べると太る	

答え：①× ②× ③○ ④× ⑤× ⑥× ⑦○ ⑧○ ⑨× ⑩○



帰宅した後、夕方に仮眠をとっても勉強の効率は上がらない

体内リズムが狂い、夜の眠りが浅くなり、翌日の昼間眠くなる。そしてまた夕方仮眠するという悪循環が生じる。



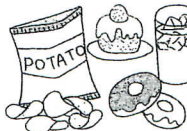
試験前に夜遅くまで眠らないで勉強するのはよくない

睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れる。脳はレム睡眠で記憶を定着させる。ノンレム睡眠をしっかりとりないと、レム睡眠は現れない。



睡眠不足が続くと、深刻な病気になるリスクが大きい

睡眠不足になると食欲が増すのでたくさん食べたいくなる。
→肥満による生活習慣病につながる。



寝る前にスマホやゲームをすると眠れなくなる

ブルーライトなど強い光を夜に浴びると睡眠を促すホルモン（メラトニン）が出にくくなり、なかなか眠れなくなる。

