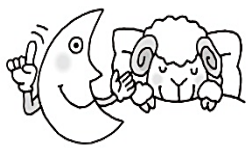


保健だより ~12月号~

令和5年12月22日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

もうすぐ冬休みです。生活リズムを崩さないようメリハリをつけて過ごしましょう。
時間があるからと、ついついゲームやスマホをやり過ぎて夜更かしをした、クリスマスやお正月で食べ過ぎてしまった、誘いにのって、お酒やたばこ など誘惑に負けずに……。
感染症にも気を付けましょう。特に、2年生は3学期開始後すぐに、スキー移動教室です。体調を整えて、参加できるようにしましょう。



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。

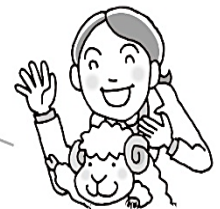


ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

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。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



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。

感染症対策も続けていきましょう

◆せきやくしゃみが出ている時



マスクをつける



ティッシュやハンカチを持ち歩く

◆せきやくしゃみをする時



口と鼻を覆う



周りの人にかからないようにする

◆せきやくしゃみをした後



使ったティッシュはすぐに捨てる



手で覆った時はすぐに洗う



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



自分が傷つかない
相手を傷つけない



1本くらいなら...

やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい



でもお酒です



おもしろいから

二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい...」では済まされません。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



スキー移動教室用 健康カード【1月6日～1月17日】

平熱 . °C

◎スキー移動教室出発前1週間、帰宅後2日間の健康状態の記録をします。学校がある日は健康カードを持参しましょう。(登校しない日も記録をつけてください。)

月	日	曜日	体温		担任サイン (登校しない日は保護者 がサイン)	睡眠	食事			排便	起きた時の 体の状態	どんな状態か	特別な手当をしたか
			朝	夜			朝	昼	夜				
			記入例	36.6 °C	36.8 °C		呼吸器系や中 毒症状あり	● 食べない △ 食べない × 口食べない		あり ○ なし × 下痢	◎ 元気 × 体調が悪い	熱、咳、腹痛、のどが痛い	例: 薬を飲んだ、病院受診した
出 発 前	6	土		°C	°C	時間							
	7	日		°C	°C	時間							
	8	月		°C	°C	時間							
	9	火		°C	°C	時間							
	10	水		°C	°C	時間							
宿 泊 中	11	木		°C	°C	時間							
	12	金		°C	°C	時間							
	13	土		°C	°C	時間							
帰 宅 後	14	日		°C	°C	時間							
	15	月		°C	°C	時間							
帰 宅 翌 日	16	火		°C	°C	時間							
帰 宅 翌 々 日	17	水		°C	°C	時間							

記入方法

《朝》朝食前に体温を測り、朝食後に「睡眠」「食事(朝食)」の状況を記入。起きた時の体調、「咳・のどの痛み・頭痛・腹痛」などの症状記入。

《夜》就寝前に体温を測り、「食事(昼・夜)」を記入。「排便」の欄を記入。

◆◆◆ 1月6日(土)から記入開始です ◆◆◆