

ほけんだより

1月号

撫養小学校

2018. 1. 9

あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。みなさんの今年の目標は何ですか？一年の始まりにふさわしい目標をたて、気持ち新たに2018年もがんばりましょう。寒い季節なのでかぜやインフルエンザにも気をつけ、冬を健康にすごしましょう。



保健目標
冬を健康にすごそう

インフルエンザの予防とワクチン

インフルエンザはかぜとはちがって、急な発熱（38℃以上）や全身症状があることが特徴です。冬に流行するので、流行時期にはしっかりとした予防、対策が必要です。



インフルエンザとは

インフルエンザは毎年12月～3月ごろに流行します。インフルエンザにかかっている人のせきやくしゃみによる飛沫感染、またウイルスがついた手で口や鼻などに触れて感染する接触感染により感染が拡大します。

かぜとインフルエンザのちがい
かぜはさまざまな種類のウイルスが原因で起こります。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こります。



	かぜ	インフルエンザ
症状が出始める場所	鼻・のど	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃ 未達の熱	38℃以上の高熱
症状	くしゃみ、鼻水の痛みなど	かぜの症状に加え、足腰・関節の痛み、悪寒など

予防の基本は手洗い

インフルエンザはウイルスによって感染するので、ウイルスを体内に入れないようにしましょう。流行期には、手にウイルスがつく可能性があるため、毎日手洗いをすることが重要です。

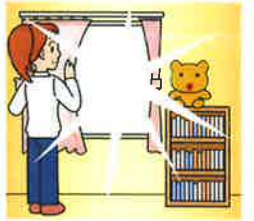
また、インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も有効なので、アルコールの消毒スプレーなども活用するといでしょう。

今日から実行できる！！早寝の秘訣(^o^)

成長にとって最も重要なホルモンは起きているときよりも、寝ているときの方が多く分泌されます。また睡眠中にはいろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身の成長に非常に重要な役割を果たします。大切だとわかっていてもなかなか実行に移せないのが、睡眠です。今日からこの方法でぜひ早寝を実行してみましょう。

①朝の光を浴びる

まず朝一番に部屋のカーテンを開けましょう。朝の光をたくさん浴びると、夜に「メラトニン」がたくさん出ます。
※メラトニンは体温を下げて眠りを誘う働きがあります。光ととても深い関係があり、明るいと分泌が抑えられて、暗くなってくると分泌が始まります。また昼間に光をたっぷり浴びると、夜の分泌が増えます。



②昼間に体を動かす

昼間にたくさん体を動かしておくと、夜は自然にぐっすり眠れます。



③お風呂にはいる

お風呂で温まったあと、体温が下がってきた頃に眠ると、深い眠りに入りやすくなります。



④寝る前の強い光は眠りの大敵

テレビなどの強い光、眠りのリズムを作るメラトニンの分泌を抑えてしまうので、寝つきが悪くなってしまいます。寝るときにはテレビは消しておきましょう。パソコンやゲームも要注意です。神経が興奮してなかなか寝つけません。



⑤寝るときは明かりを暗くする

夜に光をたくさん浴びてしまうとメラトニンの分泌量が減ります。真っ暗にするとどうしても怖い場合は豆電球程度の弱い光にして眠るといいです。



⑥家族で思い切って切り替える

子どもだけでなく、家族みんなで思い切って早く眠ると、生活リズムを見直すいいきっかけとなります。

