



令和5年12月1日 浦和大里小学校 保健室

12月に入り、今年も最後の月となりましたね。この1年間健康に過ごすことはできたでしょうか？終業式が行われる22日は「冬至」です。冬至は1年間で最も日が短い日のこと。この日にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。実際にゆず湯には血行を促進し、体を温める効果があります。ぜひゆず湯に入って冬を乗り越えましょう！そして、元気な皆さんと3学期会えることを楽しみにしています。それではよいお年を！



風邪のひきはじめに注意！

手洗い・うがいを心がけていても、感染症にかかってしまうことはあります。とくに冬は空気が乾燥しやすく、ウイルスが蔓延しやすい季節です。のどの違和感や頭痛、体のだるさを感じた時には、バランスの良い食事をとり、早めに寝ることが大切です。風邪をひかないよう予防することも大切ですが、風邪っぽいなと思った時の早めの対応が、病気を悪化させないポイントですよ。

風邪かな？
と思ったら...

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。



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もものがオススメ。



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取りましょう。





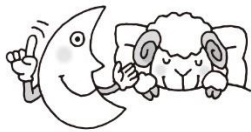
ふ ゆ や す

き そ く た だ

せ い か つ

お く

冬休みも規則正しい生活を送ろう！



ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

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。

おうちの方へ

歯みがきカラーテストのご協力ありがとうございました。お子様の感想を拝読させていただいたところ、フロスを使ったり、手鏡を見ながら歯みがきを行ったりとたくさんの工夫をしているようでとてもうれしかったです。これからもむし歯ができないよう、見守っていただければと思います。

あわせて、11月に行った歯科健診でむし歯があったお子様には、受診のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取りましたら、医療機関を受診し、結果を担任まで提出していただきますようお願いいたします。学校の健康診断はスクリーニング検査（ふるい分け検査）のため、明らかに異常が認められる場合と、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせをします。そのため、病院で詳しい検査をした結果、病気や異常がなかったということもありますのでご理解ください。

来年もどうぞよろしくお願いたします。