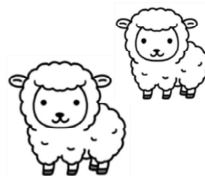


ほけんだより



平成27年1月号
名和小学校
保健室



あけましておめでとうございます。今年も名和っかが、元気で楽しく過ごせるよう、保健室からメッセージをおくりしますので、よろしくお祈りします。

1月も寒さが厳しくなりそうで、7日(水)全校25人欠席。その中で「インフルエンザ」の診断を受けて8人が出席停止しています。★であらい・うがいをしっかりと、栄養をとり、夜は早めに就寝し、抵抗力をつけ、「かぜ」や「インフルエンザ」を予防しましょう。

★すいみんについて・・・お子さんは何時に寝ていますか？

大人と違い、成長期のこどもの睡眠はとても大切です！

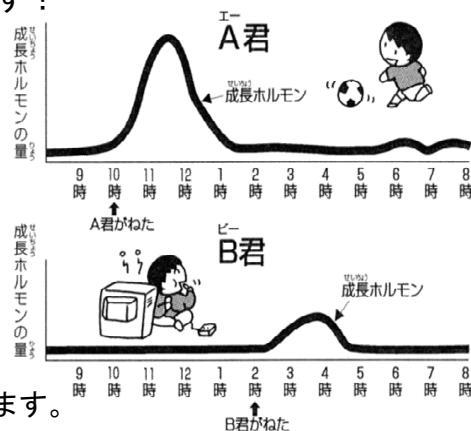
成長に重要なホルモン(メラトニン)は、起きているときよりも寝ているときの方が多く分泌されます。

ホルモンは体の成長だけでなく、脳の発達、情緒の安定など、心身の成長に重要な役割があります。

【よい眠りにつくための方法を考えてみましょう！】

★朝の光を浴びる

*朝、部屋のカーテンを開け朝日をたくさん浴びると夜に「メラトニン」の分泌が多くなります。



★昼間に体を動かす

*体を動かし、気持ちよく疲れると、よく眠れます。



★お風呂にはいる

*お風呂で温まったあと、体温がさがってきたころに眠ると深い眠りに入りやすくなります。



★寝る前の強い光は眠りの大敵！

*テレビなどの強い刺激は、眠りのリズムをつくるメラトニンの分泌をおさしまうので寝つきが悪くなります。(つけたままで寝ない！) パソコン・ゲーム・スマホも要注意！強い光を遅くまで浴びていると脳は昼間と勘違いして、時差ぼけ状態になり、朝めざめてもボーッとしたり、体調もくずしやすく、成長にも大きく影響します。



★寝たあとは暗くして

*明るいときメラトニンの分泌量がへるので、なるべく暗くして寝ましょう。



★家族の見守り・協力を！

*寝る時間を決める、遅くなっていたら声かけをするなど、家族で見守り、成長により睡眠がとれるようにしましょう。



★めいわっかが、冬を元気にすごくためのクイズに挑戦しよう！

< (○) (×) をつけましょう！ >

1 ()

よるおそくまで、ゲームをする。



2 ()

てあらいうがいをする。



3 ()

ダラーとしないで、シャキッ！とする



4 ()

おやつはすきなときすきなだけたべる。



5 () さむいので、あさねぼうする。



6 ()

さむさにまけないで、そとあそびをする。



7 ()

さむいので、こたつからでないですぐす・・・。



8 ()

朝ごはんはかならず食べる！



★ (○) (×) クイズはできたかな？
♪さむさにまけない名和っこ♪♪～

9 ()

ひとごみでも、マスクはしない！



10 ()

冬野菜は栄養いっぱい！からだもポカポカあたたまる。



(○) 01 (×) 6 (○) 8 (×) 7
(○) 9 (×) 5 (×) 4 (○) 3
(○) 2 (×) 1 < 3 7 4 0 2 5 1 6 >

★ひび・あかぎれ・しもやけ・・・？ はやめのてあてとよぼう

乾燥と寒さでひふの表面が乾き、弾力がなくなってできるのが、ひび・あかぎれです。



ひふが堅くなっているので、ボール遊びなどでパッキリわれて血がでます。しもやけは手足の指の血液循環が悪くなり、寒いときは痛く、温まるとかゆくなります。①石けんをあまりつけすぎずに手を洗う。

②しっかりふく。③お風呂などでマッサージする。

それぞれの症状にあったクリームをつける。

④食事でビタミンA・B1・C・Eをとり、

