

ほけんだより

2022.12.7 No.8

12月

おとく
保健室

今年もあと1ヶ月足らずとなりました。12月に入って急に気温が下がって寒くなりました。教室に暖房が入り、加湿器もセッティングされました。コロナ感染にインフルエンザ流行も心配な時期です。しっかり睡眠、たっぷり栄養で体力をつけ、マスクと手洗いがいで元気に過ごしましょう。体づくり発表会にクリスマス会と行事が続きます。みんなで楽しみましょう！



長距離走 体づくり発表会

担任の先生といっしょに決めた周数を走っています。



12/8 元氣アップ
カンパニーに参加申
をつけています。
ご協力をお願いします



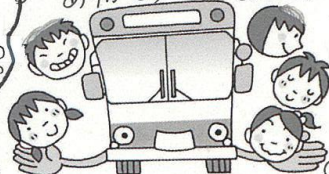
20分間走ると本当にしんどいです。

みんなタイムや周数それぞれめあてをもって頑張っています。応援をお願いします。

中学部 修学旅行!

東京 & ディズニーランド

7人全員、1ヶ、体調不良なく2泊3日楽しみました。行く前の準備、体調管理をしてくださったおうちのおかげです。ありがとうございます。



睡眠のうそ?ほんとう?

日本の学生は世界一睡眠時間が短い



(ほんとう)

日本人の平均睡眠は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いそうです。小・高校生は夜3かし、世界です。

睡眠不足は 酔っぱらい と同じ状態



(ほんとう)

4時間睡眠を数日続けると酔っぱらいの時と同じ状態まで低下します。学習力が下がり、ケガもやすくなります。

いびきをかいている時はぐっすり眠っている



(うそ)

マンガなどで「ぐおー!」といびきをかいて眠っている表現がありますが「呼吸がしづいからいびきをかく」のです。ぐっすり眠っていません。

昼寝をすると夜は眠れない



(うそ)

15時頃までの30分程度なら大丈夫。ただし、夕方以降に1時間以上眠ると夜の眠りに影響します。

寝だめは意味がない



(ほんとう)

週末に平日よりも3時間以上多く眠っていたら睡眠不足かもしれません。長く眠るよりも早く眠る生活リズムを維持します。

睡眠不足だと 太りやすくなる



(ほんとう)

睡眠不足状態を2日間続けると食欲を高めるホルモン分泌が活発になります。油っこい物が食べたくなったりします。睡眠不足解消を考えましょう

暗く静かな環境で眠る前のおやすみなさい。明日の楽しみを話して布団に入ると心が落ちつきやすくなります。カゼ予防のためにもよい眠りを!



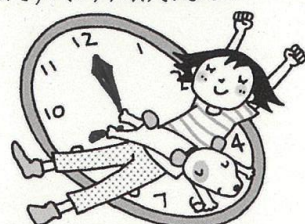
睡眠に大切な 4つのポイント



① ベストな睡眠時間を 知ましょう



長く眠ればオールOK!...というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストです。



② 体内時計を意識 しましょう

夜3かし、朝遅くまで寝ていると体内時計を狂わせます。朝起きて太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、14時間後に眠くなります。

③ 昼寝を上手に 取り入れましょう



昼間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。30分程度の昼寝は眠気の解消と脳のリフレッシュになります。

④ いつもと違う睡眠には 要注意です



いびきはうまく呼吸ができていないサインで、病気が隠れていることもあります。他に眠りが浅い、寝つけない等が続けば、受診しましょう。

マスク、手洗いなど感染症対策と体調管理に気を遣った1年間でした。ほかにたくさんがんばりました。ケーキを食べながら「よくねたよね、がんばったね」とみんなでお祝いしよう。Thank you

