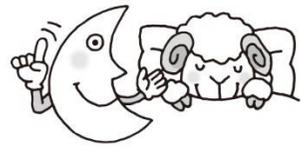


ほけんだより

冬休み号

小野特別支援学校
ほけんしつ
2023.12.21

2学期も終わり、もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など楽しいイベントが続きますが、寝る時間が遅くなったり、美味しいものを食べすぎたり、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。休み中も規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしてくださいね。

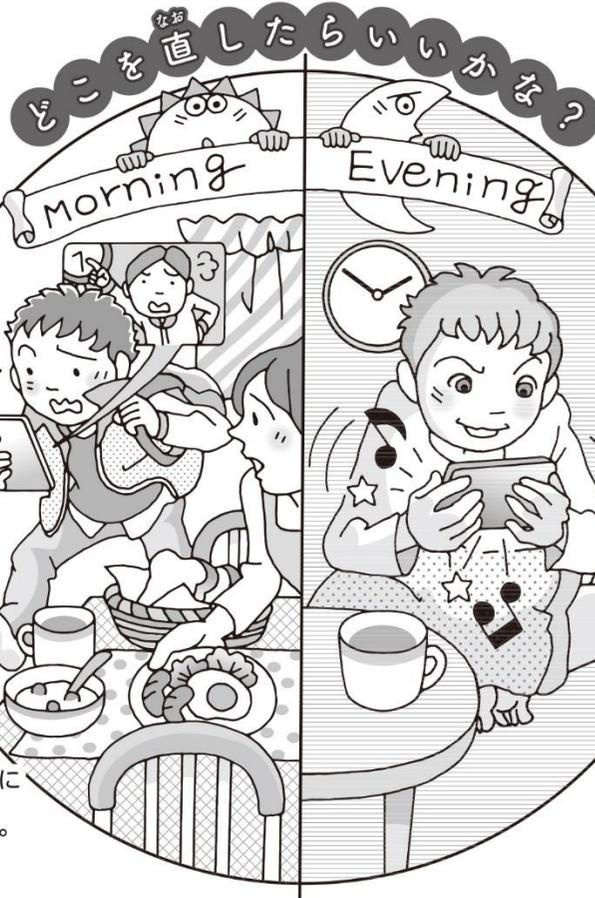


ぐっすり眠るための6つのヒント

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。

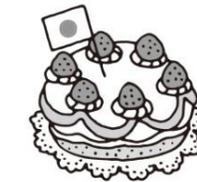
ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

全国インフルエンザ“拡大”止まらず...

9月ごろから急激に増え始めたインフルエンザは一時減少傾向となっていました。11月後半から再び増加しました。昨年の冬から蔓延している「A型H3」の流行は落ち着いてきましたが、今度は「A型H1」の感染が広がったこともあり、再び患者数が急増。また、B型に感染した人も出てきていると報告されています。

インフルエンザにかからないためには、「手洗い」「マスクの着用」「換気」「規則正しい生活」などの感染対策が大切です。引き続き予防に努めていきましょう。

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、イチゴののったショートケーキ。実は日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりとされています。これまでたくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどんな年でしたか？コロナとともに季節外れのインフルエンザの流行…手洗いなど引き続き感染対策を続けてくれてありがとう。

ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

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。心配ご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。

