

ほけんだより 1月

しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

ほけんいいんかいしゅさい じどうしゅうかい
保健委員会主催 児童集会

宇都宮市立城山西小学校保健室 令和2年1月

まだまだ手洗い・うがいが大切です！

12月18日

インフルエンザウイルスや、ノロウイルスなど、今流行し
やすい感染症の予防には石けんでの手洗いが一番！

保健委員会のみなさんが、劇の中でつばの跳ぶ距離を確
認しながら、その大切さを教えてくれました。

最後には「あわあわ手洗いの歌」で全校生一緒に正しい手
の洗い方の確認をしました。



つばは、おしゃべり
で1m、咳やくしゃ
みで2~3mも飛
びます。

おねがいおねがい（手の
平）、かめさんかめさん（手
の甲）、あの三角のお山の
上で（指の間）、おおかみ
おとととと落っこちそ
う（つめの間）急いでバイ
クをブルン運転（親指）
危機一髪つかまえた～
（手首）

あわあわ
手洗いの歌♪
みんな準備はいい～？



保護者の皆様へ

インフルエンザかな？と思ったら・・・

① 疑わしい場合は、おうちで様子を見てください。

- ・登校前に検温をして、熱がありそうなときには、おうちで様子を見てください。
- ・インフルエンザは、熱が出る1日前から感染力があると言われてます。ほかの子にうつさないように心掛けることも大切です。



② 必ず、医療機関で受診してください。

- ・発症から数時間の段階では、症状による見分け方は難しく、インフルエンザ検査も、発症後12~24時間以上経過しないと正しい診断ができないことがあります。
- ・発症後48時間以上経過してしまうと抗インフルエンザ薬の効果が低下すると言われて
いますので、症状が継続する場合には、48時間以内には受診してください。

本日から「元気っ子！生活習慣チェック2」始めます！

冬休み明け、みなさんの生活のリズムは学校のリズムに戻りましたか？冬休みはつい不規則な生活をしてしまいがちです。生活リズムを取り戻すには、早起きが一番！がんばって早起きをすれば、朝ご飯がおいしく食べられて、うちもすっきり！学校で元気に活動すれば、夜も早くぐっすり眠れます。



毎日何時間くらい寝ていますか？

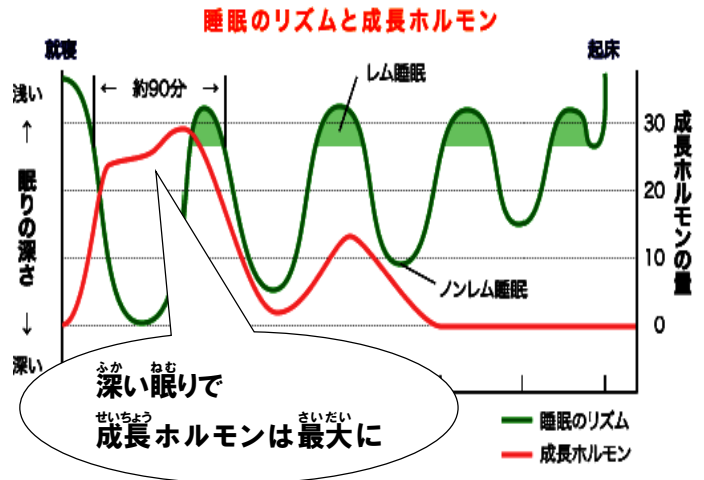
小学生は9～11時間は必要だと言われています。大人でも7～9時間は必要だと言われていますが、あなたの睡眠時間はどうですか？

6～13才	9～11時間
14～17才	8～10時間

＜国立睡眠財団推奨睡眠時間＞

睡眠サイクル

睡眠のサイクルに、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」があります。眠っている間このサイクルが繰り返されています。



ノンレム睡眠

パソコンで言う「スリープモード」になり、脳が休んでいる状態。睡眠の約4分の3を占め、脳を休ませ、嫌な記憶、いらぬ記憶を消去し、次の日に向けてリセットする。

この最初の周期の時に成長ホルモンが最大になる。寝る時間が遅くなると、睡眠サイクルがずれて深い眠りがなくなり、成長ホルモンの量も少なくなる。

レム睡眠

体は休んでいるが、脳は動いている状態。睡眠の約4分の1を占め、脳の活動量は起きている時間よりも活発に活動している部分がある。「いつどこで何をしたか」というエピソード記憶が定着する。寝る時間が遅くなると、睡眠の周期が減り、記憶を固定する時間が取れなくなってしまう。

＜睡眠の5つの役割＞

- ① 脳と身体のリフレッシュ**
深いノンレム睡眠の時間を確保できればその後のリズムも整います。
- ② 記憶の整理と定着**
せっかく勉強したことも眠りが短ければ、記憶を定着できません。
- ③ ホルモンバランスの調整**
睡眠不足は肥満になりやすいと言われています。
- ④ 免疫力を高める**
睡眠は病原体への抵抗力を高めます。
- ⑤ 脳の老廃物の除去**
血管がゆるみ、脳の老廃物をおしながしてくれます。