

すくのび



令和4年12月22日
牧中学校 ほけんだより
No. 14

明日から待ちに待った冬休みです！クリスマスや大晦日、お正月など、楽しい行事が続きますね^^

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜更かしするのは今も昔も同じですね。来年も「108の煩惱」に惑わされず、元気に過ごしましょう！



「寝ながら〇〇」していませんか？

横に寝転びながらゲームやスマホ、タブレットの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕にうもれ、もう片方の目だけで画面を見ていることになります。この状態が続くと、画面を見ている方の目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担の差があるため、目に悪影響を与えるのです。



また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も、目に負担がかかります。横に寝転んだら、電気を消したら、ゲームなどは使用しないことを徹底しましょうね。

【睡眠のウソ？ホント？】

日本の学生は世界一睡眠時間が短かって、ホント？

「ホント」です。

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか。

タブレットなどの画面から出るブルーライトという強い光を浴びることで、脳を興奮させ、寝つきが悪くなります。寝る1時間前には、電子メディアの使用をやめるよう、意識して生活しましょう！

まえむき♡ことば

人にはそれぞれ「正義」があって
争い合うのは
仕方ないのかもしれない
だけど 僕の嫌いな「彼」も
彼なりの理由があると思うんだ

By. SEKAI NO OWARI



* 保護者の皆様へ *



① 健康観察について

- ・冬休み中も毎日の健康観察は続けてください。
 - ・毎朝、体温計で体温を測って、別紙「冬休み中 健康観察カード」（青色の紙）に記入してください。1月中は、ご家庭で保管しておいてください。
 - ・お子さんが、新型コロナウイルス感染症を発症、または濃厚接触者となった場合は、すぐに学校（533-5023）へご連絡ください。休日や閉庁日、夜間は、学校携帯（080-7189-0659）へご連絡ください。
- ※療養解除届（新型コロナウイルス感染症用、インフルエンザ用）が更新されました。学校ホームページの「様式ダウンロード」から必要書類をダウンロードして、学校へご提出ください。
- ・始業式の日（1月6日）からは今までと同様に、別紙「健康観察カード」（ピンクの紙）を使用し、毎日、学校へ提出してください。

② 感染症について

- ・冬休み中は外出する機会が多いと思います。マスク着用や手洗いの励行をお願いいたします。

③ 健康診断の事後措置について

- ・1・2学期の健康診断の結果、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「受診のお勧めの用紙」をお渡ししています。
- ・早期発見・早期治療のためにも、冬休みの期間を活用して受診していただければと思います。

コラム 「みかん」で風邪予防を！

みかんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、免疫力を高める効果があります。成人の一日当たりのビタミンC推奨量（100mg）をみかん3個くらいで摂ることができます。

また、みかんの皮は「陳皮^{ちんぴ}」と呼ばれ、漢方薬に使われるほど、栄養価が高い部分です。みかんの皮を剥いた後は捨てず、よく乾燥させ、お風呂に入れると、美容にも良いと言われています。

