

すくのび



令和5年12月22日
牧中学校 ほけんだより

No. 14

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入り、元気に冬を乗り越えましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

冬休みを健康に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や身体の問題など、いろいろ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聴きますよ☆

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しましょう。



②カーテンを開けて、日の光を浴びよう！

脳と身体は、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。

③朝ごはんを食べるのも、意外と大事！

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。

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なります



⑤眠る前ギリギリまで、スマホ・ゲームはNG！

光の刺激で脳や身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。

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。



まえむき♡ことば

何十回立ち止まっても それでも僕は諦めない

僕が生きる理由は 僕が決めるから

僕らが生きる時間は 決して安いものじゃないから

後悔しない選択を選んで欲しいの

By. 優里

* 保護者の皆様へ *



① 感染症について

- ・感染症予防のためには、規則正しい生活を送り、自己免疫力を高めることが一番大切です。冬休み中、早寝早起きができているかなど、お家での過ごし方をお子さんと一緒にご確認ください。
- ・冬休み中は外出する機会が多いと思います。手洗い等で感染症対策をお願いします。
- ・冬休み明け、感染症対策でマスク着用を促す場合があります。3学期からはいつでもマスク着用できるように、靴にはマスクを2枚程度入れておくようにしてください。

② 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 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの身体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえて、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」です！乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥すると、くしゃみや咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が身体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに！