

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか。答えは、もみの木です。クリスマス・キャロルでも歌われています。もみの木は、常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。冬休みの間、附属小のみなさんももみの木のように元気に過ごしましょう。

12がつ

ほけんもくひょう
の保健目標

こころ けんこう
心の健康について考えよう。

こころ けんこう
心を健康に保つために！！

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する
と習慣化しやすいです。

ヒント2

カーテンを開けて目の光を浴びよう！

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ます。

ヒント3

朝ではんで体が目覚めて代謝もアップ！

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とても重要です。

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、眠れなくなりがちです。利尿作用で起きる原因にもなります。

ヒント5

寝る前ギリギリまでスマホ・ゲームNG！

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋も暗めにし、副交感神経を優位にする工夫をしましょう。

ヒント6

就寝時間を決めて行動しよう！

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。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズムです！！睡眠には体を休める効果はもちろん、心を休めて心を健康にする効果もあります。

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るように指令をしています。睡眠を促す「メラトニン」もその一つです。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スッキリ目覚めます。逆に遅くまで明るい光（スマホ・ゲームなど）を浴びているとメラトニンの量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

感染症
注意報

鹿児島県内全域にインフルエンザ流行発生警報が出ています。附属小でもインフルエンザA型に感染している児童が多くなっています。うつらない、うつさないための基本について確認しましょう。

手洗い

手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで覆い、飛沫をガードしよう。

マスク

かぜ症状がある場合は、マスクをつけて周りの人への感染を防ぎましょう。

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは、無理せず休もう。

「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、ウイルスや細菌です。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、繊毛という器官で外に追い出してくれます。しかし、繊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、空気が乾燥するとせきやくしゃみをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、繊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ないようにしましょう。

冬

休みを元気に楽しく過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活しましょう。来年も元気な附属小の皆さんに会えることを楽しみにしています。

あ たためる時は運動で体のなかから

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いやうバランス心がけた食事で大丈夫な体作り

い えに帰ったら石けんであの手を洗おう

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

カゼに負けない！ あいうえお