

ほけんだより

2月号

令和4年2月1日

御前崎小学校 保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。私たちもそんな梅のように、ウイルスや寒さに負けずに乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



コロナ対策への御協力ありがとうございます

毎朝の検温や体調管理、本人や家族が体調不良の際に早めにお休みしていただくなど、コロナ感染拡大防止へのご協力ありがとうございます。

オミクロン株の感染者が急増し、市内の学校や園でも学級閉鎖等が行われています。いつ誰が感染してもおかしくない状況です。目新しい対策はありませんが、今までの対策をより確実にいき、感染拡大を防いでいきましょう。



スギ花粉は2月上旬から飛散し始め、3月にピークを迎えます。今年の花粉の飛散量は、例年に比べるとやや少ないですが、昨年よりはやや多いと予想されています。

花粉症の人は症状が出始める前に治療を開始すると、症状を軽くしたり、一番つらい時期に使用する薬の量を減らしたりする効果が期待できます。花粉情報をチェックして、早めの対策を行っていきましょう。



花粉の飛散予報を
チェックする



帽子・マスク・眼鏡・ツル
ツルした素材の服を着る



玄関の前で
花粉を払い落す



外から帰ったら
うがいや洗顔をする

生活リズムカード結果

	就寝時刻		起床時刻		9時間睡眠達成者(%)		22時以降に寝る者(人)		メディア使用時間(分)	
	4月	1月	4月	1月	4月	1月	4月	1月	4月	1月
1年	8:56	9:03	6:11	6:14	74	66	0	0	81	67
2年	9:01	9:09	6:15	6:20	63	62	0	2	71	100
3年	9:08	9:12	6:08	6:11	45	55	0	2	94	101
4年	9:09	9:15	6:11	6:15	42	64	2	3	100	122
5年	9:25	9:38	6:12	6:18	37	34	4	8	92	104
6年	9:29	9:37	6:14	6:14	29	34	6	12	114	121

(平日の生活リズム)

生活リズムカードへの御協力ありがとうございました。

4月に比べ、就寝時刻、起床時刻が遅くなり、メディアの使用時間も増えていました。冬休み明けすぐに3連休があったことも影響してか、なかなか生活リズムが戻らず苦労した様子うかがえました。しかし、9時間睡眠達成者は、全体で47%から52%へと増加しており、生活リズムが改善している子も見られます。

子どもの体や脳の成長、心の安定のために、今後も規則正しい生活を心がけていただくようよろしくお願いいたします。


**切り替え
スイッチ**

★ ★


快適な睡眠を ★


快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。




夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。





テレビ、パソコン、スマホ等から出るブルーライトは、眠りを促すホルモンの分泌を低下させ、脳を覚醒させてしまいます。「寝室にスマホを持ち込まない」「寝る1時間前にはメディアの使用をやめる」が守れるといいですね。



朝、太陽の光を浴びると、眠りから覚醒させるホルモンが分泌され、体内時計もリセットされます。また、14時間後には眠りを促すホルモンの分泌が盛んになります。光を上手にコントロールして生活できるといいですね。