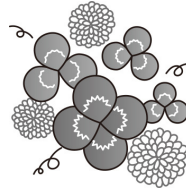


えがお通信



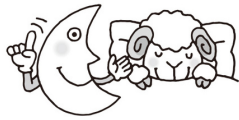
R5.12.22
vol.10 城北小保健室

今年もお疲れさまでした！

新型コロナウイルス感染症が5類に移行して初めての年末年始を迎えます。しばらく控えていた親戚との再会を計画しているご家庭も多いのではないのでしょうか？世界中でいろいろなことが起きていますが、みんなそれぞれ一生懸命に暮らしているのに変わりはないと思う今日この頃です。今年も大変お疲れ様でした。

睡眠特集

疲れをとるといえば睡眠ですね！よい眠りで次の日に備えたいものです。親子で見直してみましよう。



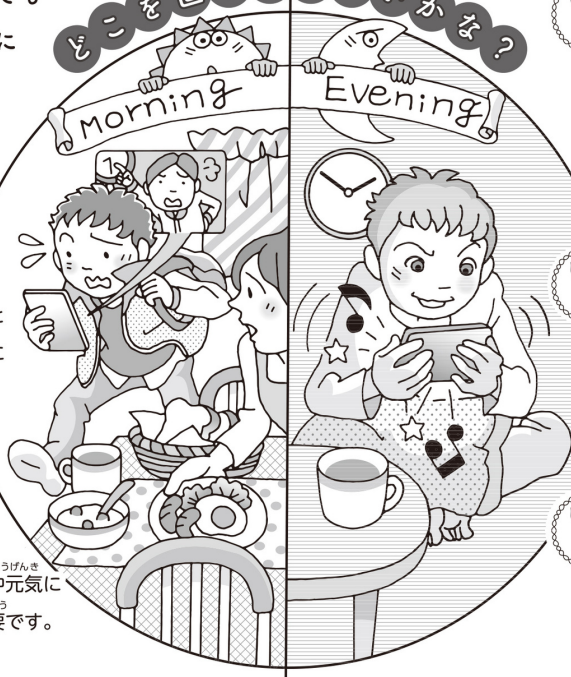
ぐっすり眠るための6つのヒント

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。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
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
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
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。

どこを直したらいいかな？



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。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント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。

ヒント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。

タンパク質をが大切にしたいよね！

冬休みを元気に過ごすには睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろん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聞きますよ。



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ています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
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すっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

#8000 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
き、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

<冬休みのお願い>

保健室から「はみがきカレンダー」と「健康調べ」が裏表1枚で配布になっています。食事の後に1日2回以上、歯をみがくのが目標です。最後の日には、1日1ポイントでポイント数を数えましょう。最終週には、早起きで1日3ポイントのボーナスポイントがもらえます。おうちの方からのコメントもよろしくお願いします。