

# ほけんだより



えがお No.19  
八戸市立島守小学校  
保健室 寺下  
令和元年12月23日

早いもので2019年もそろそろ終わりに近づいてきました。明日からみなさんが楽しみにしていた冬休みです。冬休みはクリスマスに大晦日、そしてお正月など楽しい行事が盛りだくさんです！そんな冬休みを楽しむために一番大切なのは元気な体です。元気に楽しく過ごせるよう、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



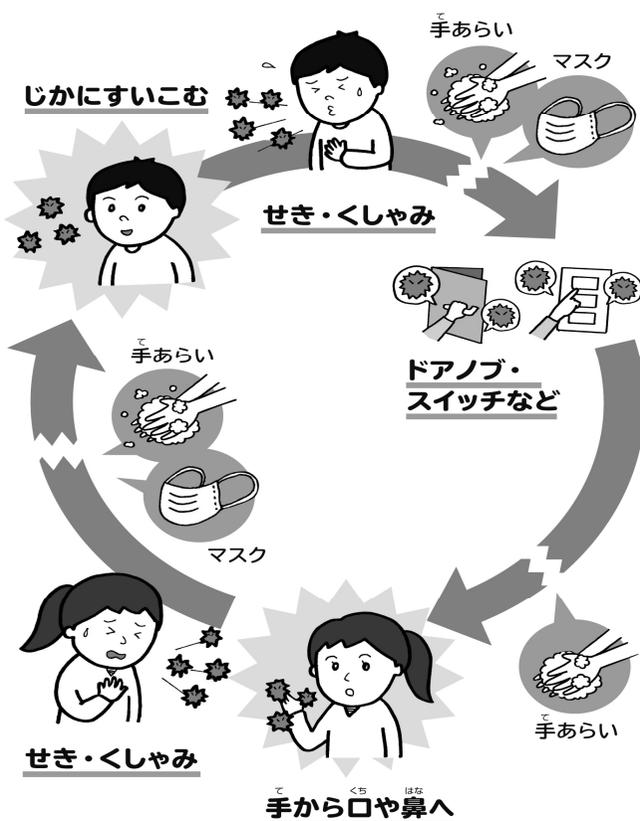
## インフルエンザ情報！

12月10日（火）から島守小学校でもインフルエンザ罹患児童が立て続けに出ています。12月20日（金）までに38名中10名の児童がインフルエンザに罹患しました。今年のインフルエンザは感染力が強いため、兄弟間や家庭内での感染が多く見られています。

八戸市内の小中学校でも依然として130名近くの児童生徒がインフルエンザに罹患しています。風邪症状のある人や体の疲れ・だるさを感じる人は、無理することなく、家でゆっくり過ごすようにしてください。

また、感染性胃腸炎も流行していますので、冬休み中も手洗い・うがいをこまめに行うよう、ご家庭での声かけよろしくお願いします。

## ウイルスはどこから？ / ~かぜ・インフルエンザ~



### ウイルスをシャットアウト！ その1:手洗い

わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを！

### ウイルスをシャットアウト！ その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ（せき・くしゃみが出たときに飛び出る鼻水やだ液）をブロックできます。

## （始業式に持ってくるもの）

### 1 受診カード

1学期にお渡しした受診カードをお持ちの場合は、冬休み中に医療機関を受診するようお願いします。受診の際は受診カードをご持参ください。

### 2 冬休み中の保健の宿題

#### けんこうちよきん 健康貯金

#### ①早寝・早起き・朝ごはん・メディア

12月24日（火）～12月29日（日）、1月7日（火）～1月12日（日）の2回の期間で実施します。

②冬休み最終日1月13日（月）に、お子さまの生活習慣に関すること、今後頑張りたいことや励ましのメッセージ等を記入し、押印して提出してください。



#### は 歯みがきカレンダー

#### ①朝・昼・夜に歯をみがく

冬休み期間中、毎日歯みがきをし、カレンダーに色をぬります。

#### は 3 歯みがきセット

①歯ブラシ・・・歯ブラシは毛先がまっすぐなものに交換して、持たせてください。



②コップ・・・コップはきれいに洗って、乾かして持たせてください。

## ぐっすり眠れる /

## 質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあつた布団やまくらをつかう



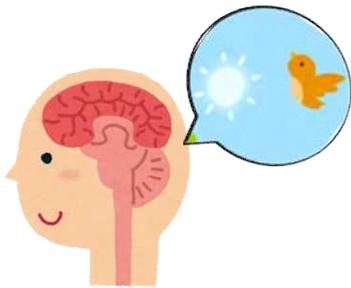
昼間、適度な運動をしておく

# スマホ・ゲームのあとはなかなか眠れない…なぜ？

スマートフォン（以下、スマホ）やゲームを楽しんだあとに布団に入ったけれど、なかなか眠れない…という経験をした人も多いのではないのでしょうか。その原因の1つは、画面から出ている強い光です。



スマホやゲームの画面からは「ブルーライト」と呼ばれる光が出ています。ブルーライトは画面が小さいほど光が強く、見る距離が近いほどたくさん浴びることになります。



目から強い光が脳に伝わると、脳が朝だとかん違いして、体内時計を朝の時間に直します。すると、夜に脳から出るはずのメラトニン（眠くなるように命令をするホルモン）も出なくなってしまいます。



そうすると、布団に入ってもなかなか眠れません。さて、寝不足だと、心や体にはどのような影響があるのでしょうか。



寝不足の状態では、脳が十分に働けません。眠くて勉強に集中できなかったり、寝不足で気持ちがイライラしてしまったりします。

毎日を元気に楽しく過ごすためにも、

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめましょう！