

ほけんだより



南郷小学校室
保健室
No.10 2023年1月10日



3学期も元気に過ごしましょう

2023年になり、3学期が始まりました。3学期はスキー教室や校内なわとび記録会など、体を動かす楽しい行事があります。

新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザや感染性胃腸炎にも注意が必要な時期です。体調をくずさないように、生活習慣に気をつけてすごしましょう。

1月の保健目標

- インフルエンザを予防しよう

ぐっすり眠って免疫力アップ

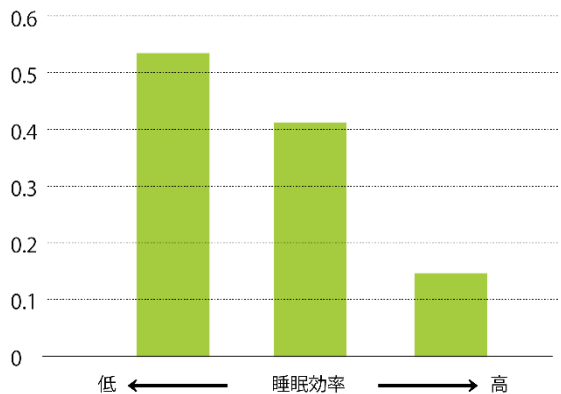
免疫力は、ウイルスなどから体を守ったり、体内の老廃物や死んでしまった細胞を除去したり、傷ついた細胞を修復したりする力のことで、免疫力は、睡眠の質と深く関係しており、睡眠効率が高い（つまり睡眠の質が良い）人ほど、風邪を引きにくいことがわかっています。

質の良い睡眠のために重要なことは…

質の良い睡眠をとるために重要なことは、適切な「長さ」と「リズム」です。個人差はありますが、年齢別の望ましい睡眠時間があるので、下の表を参考にしてみてください。睡眠のリズムは、日常のちょっとした心がけで整えることができます。感染症の流行するこの時期、特に意識をして生活してみてくださいね。

客観的に風邪と判定された割合(調整あり)(%)

P<0.02



睡眠のリズムを整える4つ方法

- ① 起きたらカーテンを開けて光を浴びる
- ② 朝食をとる
- ③ スマホやパソコンは早めにOFF
- ④ 熱すぎない(41℃前後)お風呂で温まる

必要と考えられている人間の年れい別すいみん時間

年れい	限界最短すいみん時間	望ましいすいみん時間	限界最長すいみん時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2才	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5才	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13才	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17才	7時間	8~10時間	11時間
18~25才	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64才	6時間	7~9時間	10時間
65才~	5~6時間	7~8時間	9時間

「早寝早起朝ごはん」全国協議会 <https://www.havanehayaoki.jp/download.html>

(National Sleep Foundation in USA) 2015

参考：大塚製薬「睡眠の質と免疫」免疫ナビ <https://www.otsuka.co.jp/men-eki/sleeping/sleep-quality.html>

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、と、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



保護者の皆様へ

● 3学期が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。長期休業明けは、疲れがたまりやすく、免疫力も下がりがやすくなります。十分に睡眠を取るなど、生活リズムに注意して過ごすことができるよう、ご配慮いただければと思います。また、朝の健康観察へのご協力を引き続きよろしくお願いいたします。



3学期発育測定の日程

- 1/17(火)低学年
- 1/18(水)中学年
- 1/19(木)高学年

3学期は、長袖ジャージ着用のまま測定します。測定結果からジャージの重さ(500g)を引きます。

