

ほけんだより

12月21日は「冬至（とうじ）」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。湯船にゆずを浮かべた“ゆず湯”に入ると、かぜをひかずに冬を越せるといわれています。ゆず湯には、血行を良くしたり、体を温めたりする効果があります♪
 2学期、そして今年も残りわずかとなりました。心も体も健康に、ラストスパート頑張りましょう！

ぐっすり眠るための6つのヒント

皆さんは勉強や部活動、習い事など忙しいですね。保健室では「0時以降に寝た」「なかなか寝付けなかった」などの声が聞こえてきます。

心身の健康、勉強や部活動などのパフォーマンスアップに良い睡眠は欠かせません。ぐっすりとした質の良い睡眠ができるように、6つのヒントを参考にしてみてください。

どこをなおしたら“質の良い睡眠”になるかな??

※ヒント1

起きる時間は一定に!

→休みの日でも、起床時間が変わらないように、目覚ましをセットする!

※ヒント2

カーテンを開けよう!

→脳と体は太陽の光を浴びることでスイッチが入ります

※ヒント3

朝ごはん抜きはNG!

→夜、眠りやすくするためにも、朝のエネルギー補給は大切。

Morning	Evening

ヒント4※

カフェインはほどほどに!

→カフェインは体の外に出るまで時間がかかります。

ヒント5※

就寝前のスマホに注意!

→スマホやゲーム機の光は睡眠をさまたげます。寝る2時間前にはOFF

ヒント6※

就寝時間を決めておく!

→起床時間から逆算して、必要な睡眠時間を確保しましょう。

睡眠ホルモンの仕組み

睡眠は「メラトニン」というホルモンによって調節されています。

メラトニンは“明るい光”によって分泌が止まります。

朝、太陽の光をたっぷり浴びることは、すっきりした目覚めになりますが、夜遅くまで光（スマホやゲーム）を浴びていると、寝付けなくなってしまうのです。

学校保健委員会を行いました


【学校保健委員会とは…】

生徒の皆さんの健康について、先生方・学校医のお医者さん方・保護者の方と話し合いをする会！

耳鼻科校医の宮崎先生より「鼻炎の正しい知識」についてお話をしてもらいました。



- ◆日本人の2人に1人は“アレルギー性鼻炎”があり、国民病であること
- ◆鼻炎の症状を軽んじ適切に治療ができていないと、将来的にぜん息が重症化する恐れがあること
- ◆早い段階できちんと検査をして、原因に対しての治療や予防をすることがとても大切
- ◆“血管運動性鼻炎”という鼻炎がある
アレルギー性ではなく、寒暖差や辛い食べ物を食べた時に、鼻水や鼻づまり、くしゃみが出る耳鼻科検診をしていると、向陽中学校の3人に1人は“血管運動性鼻炎”の可能性があるそう！

実は…耳鼻科検診後受診をしているのは、たったの“18%”なのです。。。 

もちろん、普段からかかりつけのお医者さんを受診していて、耳鼻科検診後に受診していない場合もあると思います。「症状があるけれどまだ一度も受診や検査をしたことがないな」という人は、検査・治療・予防することをおすすめします！

“保健室からのメッセージ” 😊

今年の終わりが近づいてきました。新年にたてた目標は達成できましたか？私は慌てて努力しています…。皆さんにとって少しでも成長が感じられた一年にたっていたら、いいなと思います。充実した冬休み、2025年のスタートになるように、生活習慣を舌さずに過ごしていきましょう 😊

保護者のみなさま

日頃より、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症などの流行が懸念されております。区内でも学級閉鎖・学年閉鎖などの報告がございます。基本的な手洗いやうがい、規則正しい生活習慣について、ご家庭でもご指導いただきますようお願いいたします。

● 登校許可意見書について

冬休み中に学校感染症にり患した際は、登校許可意見書の提出は必要ありません。3学期の始業式以降に学校感染症にり患し、欠席される際は登校許可意見書の提出が必要になりますので、ご連絡ください。