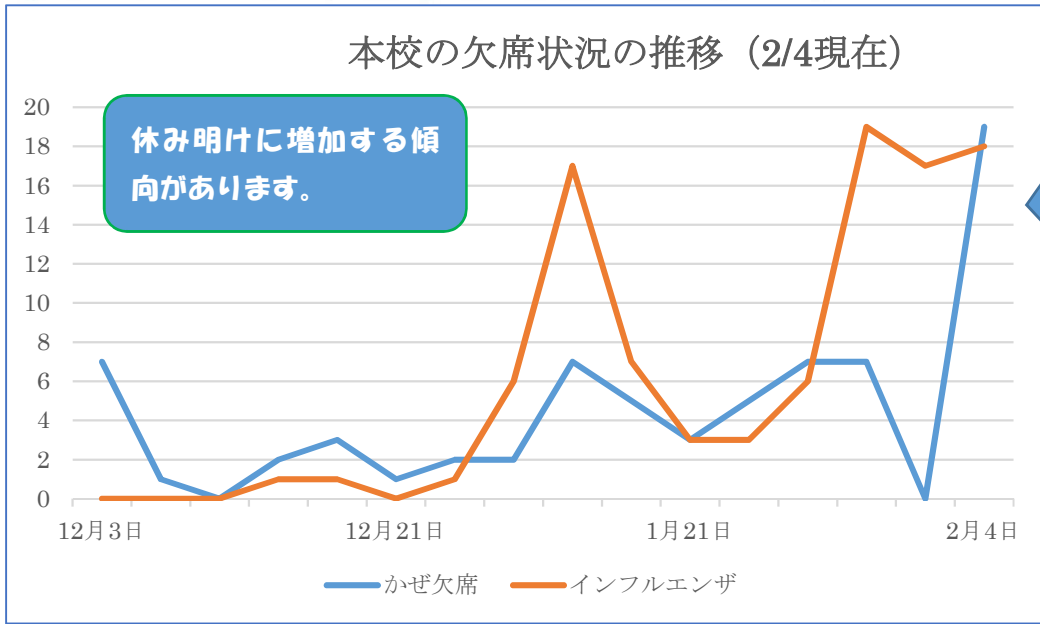




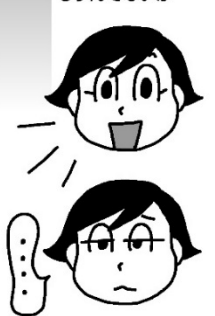


  
**えが お**
  
**H31. 2**
  
**白羽小学校保健室**
  


本校では、1月からインフルエンザ A 型が流行しています。4年2組、2年2組で、学級閉鎖の措置をとらせていただきました。御理解、御協力ありがとうございました。今後とも御家庭での手洗い・うがいの呼びかけや、睡眠時間の確保、マスクの持参等に御協力をお願いします。



今年は、A型でも2種類のウイルスがあるので、A型に2回罹るといふこともあるようです。一度罹った人も気をつけてください。


**朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします**

<p><b>表情</b> げんきがあるか、ないか</p> 	<p><b>顔色</b> なつ熱っぽくないか、あざいぼ青白くないか</p> 	<p><b>声</b> あが明るいか、しずんでないか</p> 	<p><b>その他</b> あさ朝ごはんはちゃんと食べたか、トイレに行ったかなど</p>  <p>ちようし わる調子が悪そうなときは無理をせず、やす休ませてあげてくださいね</p>
--	---	--	--

朝、微熱や頭痛、悪寒、だるさなどが見られた場合は、無理に登校せず、おうちで様子を見てあげてください。その際はお手数をおかけしますが、必ず学校に連絡をください。お願いします。

- インフルエンザと診断を受けたら...**
- ① 学校へお知らせください。※A型、B型や、病院名をお伝えください。
  - ② 学校から紙（登校許可証明書）が出るので取りに来てください。
  - ③ 出席停止の期間は自宅で療養してください。
  - ④ もう一度病院を受診する際に、病院で紙（登校許可証明書）に記入してもらい、それを持って登校してください。→学級担任に提出をお願いします。
- ※登校許可証明書に書かれている期間のみ出席停止となります。**

# 学校保健委員会を行いました！ (1月22日 対象：6年生・PTA)

テーマ **眠りの質を高めよう！** 講師 **日本快眠協会 瀬藤 徒孟也 先生**

## ○睡眠が足りないと…

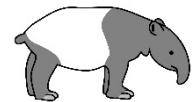
- 体への影響：血圧↑ 心拍数↑
- 脳への影響：問題解決力↓ 集中力↓
- 心への影響：うつ病の前駆症状の4割は不眠からくるもの

睡眠の質が良いと満腹感を感じやすくなり、ダイエット効果も期待できる  
学力調査の結果からも、睡眠と学力との関係が示されている

## ○睡眠の種類

	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休んでいる	休んでいない
体	少し緊張している	休んでいる
目覚め	悪い	良い
夢	覚えていない	覚えている
働き	記憶や知識を蓄える	ホルモンの分泌 傷の修復

およそ90分の周期でこの二つの睡眠を繰り返している。就寝直後の深い眠りはノンレム睡眠。



## ○「就寝直後にいかに深い眠りにつくか」が大切！

↓ そのためには…

- 放熱**：手足から熱を逃がす→体の中心の体温を下げる(手足は温くなる)
- リラックス**：緊張が解きほぐされる→副交感神経優位



## ○おすすめ快眠法！ 「足裏もみほぐし、足ジャンケン」 **おすすめ**

- 血のめぐりがよくなる**→放熱が促される→体の中心の体温が下がる
- リフレクソロジー**：反射区が緩む→体がリラックスする



その他、お湯につかる・筋弛緩法(手で握り拳をつくりカ一杯握り、一気に脱力するなど)なども良い。

## ○こんなことに気をつけよう！

- 毎朝決まった時刻に起きる
- 起きたら太陽の光を浴びる
- 朝食を食べる
- お昼寝はしない
- 夕食後カフェインを摂らない
- 夜食を食べない
- めるめのお湯にゆっくりつかる
- 脳と体がリラックスできるように心掛ける
- 休日の起床時刻を平日と2時間以上変えない
- スマホやゲームは20時まで！



## 児童感想

- ・足ジャンケンで、親指を下にするチョキはあまり開けなかったの、お風呂で土踏まずのマッサージをしたり、チョキの形の練習をしたい。
- ・私は、ゲームに夢中になって寝るのが遅くなってしまうことがあったので、ゲームをする時間を決めて、早く寝られるようにしたいです。
- ・私は足がとても冷たく、よく眠れない日があるので、「お風呂でマッサージ」を続けていこうと思いました。
- ・睡眠は、身長を伸ばすために大切ということはわかってはいたけど、ストレスを減らすとか、記憶の整理をしていることを初めて知った。
- ・レム睡眠とノンレム睡眠の違いがわかった。ちゃんとノンレム睡眠の深い眠りをとれるようにしたいです。そして、学校での集中力を高めたいです。