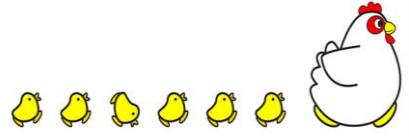


ほけんだより

平成28年1月13日

磯部小学校保健室



冬休みが終わり、今週から3学期が始まりました。3学期は短いですが、スキー教室や金管移杖式、卒業式と大きな行事があります。また、今年度の締めくくりや来年度の準備のために大切な時期です。体調管理をしっかりと、毎日元気に過ごしましょう。

生活リズムと体のリズム

子どもたちに冬休みの生活の様子を聞くと、遅寝遅起きの夜型の生活リズムになっていた子が多くいたようです。学校がある日と休みの日とで生活リズムに差ができると、体のリズムは乱れてしまいます。体のリズムを整えて、元気に過ごすポイントとして、次の3つがあります。ご家庭でも、参考にしてお子さんの生活を見守ってください。

ポイント① 朝、起きたら太陽の光を浴びよう！



私たちの体には体内時計があり、眠りのサイクルをつくるなど体のリズムに深く関わっています。この体内時計は、1日25時間周期なので、人は1時間のズレを毎日、調整しながら生活しています。この調整役が、朝の太陽の光です。光が、自から脳に届くことで、私たちの脳にある体内時計はリセットされ、ズレが無くなります。

ポイント② 朝ごはんをしっかり食べよう！



前日の夕ごはん以降、何も食べていない空っぽの胃に朝ごはんが入ると、体が目覚めて動き出します。また、胃から朝ごはんが届いたことが、脳の体内時計に伝わることで、体のリズムも調整されます。

ポイント③ 毎日、同じ時刻に寝て、起きよう！



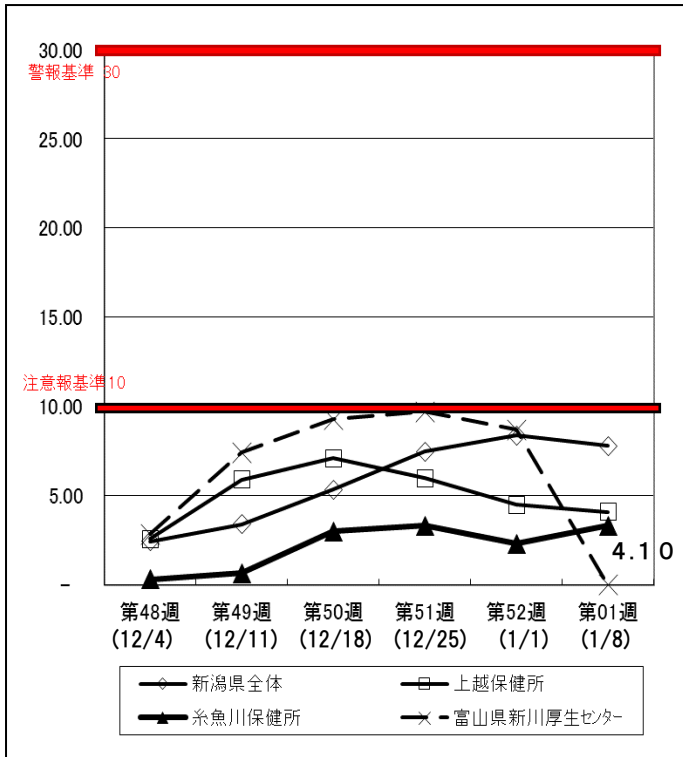
私たちの体の中では、眠っている間から起きるための準備が始まっています。同じように、朝起きた時から日中活動している間にも眠るための準備が行われているのです。そのため、毎日同じ時刻に寝て、起きることで、体は「時間割り」どおりに準備と活動ができるようになります。

裏面あり

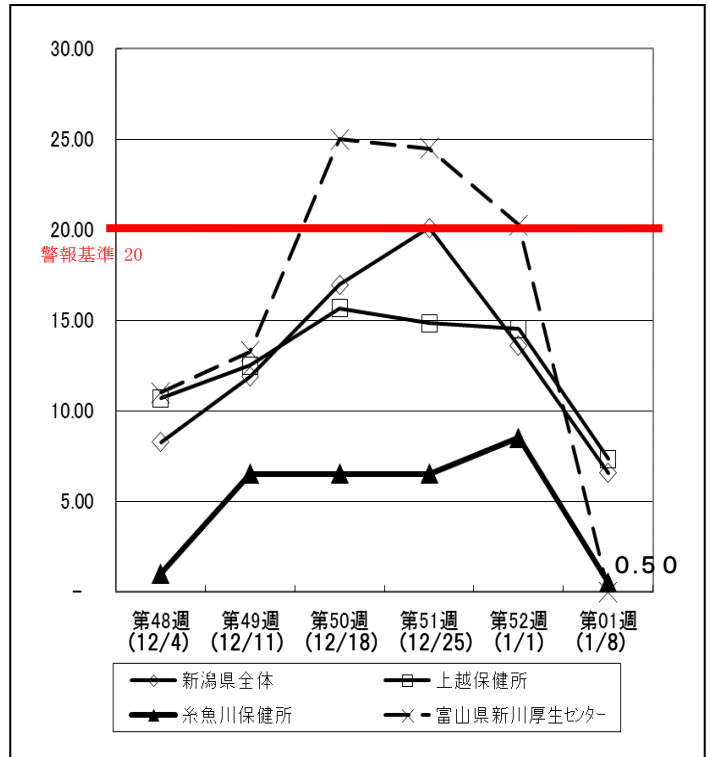
かんせんしょうはっせいじょうきょう 感染症発生状況

糸魚川市及び周辺地域の感染症発生状況です。インフルエンザの発生数が徐々に増加しています。気温・湿度の低下に伴って、今後も増加傾向になることが心配されます。手洗い・うがいと、早寝早起きの習慣を付けて体調管理をお願いします。

インフルエンザ



感染性胃腸炎



参考

流行開始の目安	定点当たり報告数	1
注意報の基準	定点当たり報告数	10
警報の基準	定点当たり報告数	30

参考

警報の基準	定点当たり報告数	20
-------	----------	----

食指導「夜食の影響について」

12月末に、栄養教諭の竹内先生から、「夜食の影響について」お話をいただきました。学校が終わった後に、習い事に出かけて帰宅が遅くなる児童がいることもあり、実態として、夕食後にお菓子や主食等を食べる習慣がある子どもは、3分の1程度いました。食事は生活リズムの1つです。次のポイントをおさえて、規則正しい生活をしましょう。

- ねている間は、胃腸の掃除をする時間なので、食事は、ねる時刻の2時間前までにとることがベスト。
- 遅い時間に夕食や夜食を食べると、胃腸の掃除がよくあさ朝まで終わらず、「朝ごはんを食べたい!」という食欲がわからない原因になってしまう。
- 夜食を食べるのであれば、うどん・おかゆ・プリンなど、消化がよく、胃腸に負担がかからないものを選ぶようにする。

