

ほけんだより

令和4年12月6日
新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久

12月に入り、ぐっと寒くなりました。お布団からなかなか出られない…なんてことが大人も子供もあるかもしれませんね。冬休みまで残り3週間、なんとか健康に毎日を過ごしていきたいですね。



感染症予防にご理解とご協力をお願いします

9月でコロナの全数調査が見直されましたが、新宿区内では、各医療機関で診断された陽性者数を公表しています。以下は先週の報告数をまとめたものです。(一部年代をまとめています。) (人)

	～4歳	5～19歳	20～39歳	40～59歳	60歳～
11/28(月)	21	63	165	110	53
11/29(火)	12	53	157	120	56
11/30(水)	17	36	120	86	50
12/1(木)	14	34	162	96	66
12/2(金)	11	70	160	131	50

音楽会が明けてから、花園小でも毎日のようにコロナ陽性の連絡を受けるようになってきました。最近では、「医療機関を受診したら“風邪”と診断されたけれど、良くならないため、再度受診したらコロナ陽性だった」という話も伺いました。

学校としても、感染拡大は防いでいかなければなりませんので、風邪症状がある時や体調不良の際は、できるだけ医療機関の受診や簡易抗原検査キットの活用などを勧めさせていただいています。

お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、「冬至の七種（ななくさ）」といって、名前に「ん（うん→運）」が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるようです。



かぼちゃと人参に含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれも風邪予防に役立ちます。冬の健康維持に繋がる栄養が摂れる食べ物として、注目してみるのもよいかもしれませんね。

子ども
児童のみなさんへ

寒くなり、朝お布団から出たくないなあと感じる事が多くなってきましたね。とはいえ、友達と遊んだり、勉強したりする時間はとても大切です。朝、すっきりとした気持ちで登校するためにも、適切な睡眠をとることを意識してみてください。

睡眠のウン？ホント？

日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は酔っぱらいと
同じ状態ってホント？



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時は
ぐっすり眠っているって
ホント？



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えません。

昼寝をすると
夜眠れなくなるってホント？



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめは
意味がないってホント？



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く寝るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと
太りやすくなるって
ホント？



睡眠不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、睡眠不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を
知ろう

★長 眠ればオールOK！
…というわけではありません。
睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のが最適な睡眠時間です。

体内時計を
意識しよう

★夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を
取り入れよう

★昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には
要注意！

★い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

※漢字が難しい場合はお兄さんやお姉さん、お家の人と読んでね