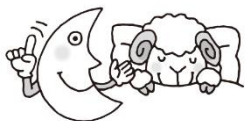


# ほけんだより 12月

座間市立相模野小学校 保健室 2023年12月号

今年も残すところ一か月あまりとなりました。  
これからの季節は感染性胃腸炎にも注意が必要です。予防は「手洗い」です。お子さんの登校前に「ハンカチ持った？」の声掛けをお願いします。



## ぐっすり眠るための 4つのヒント

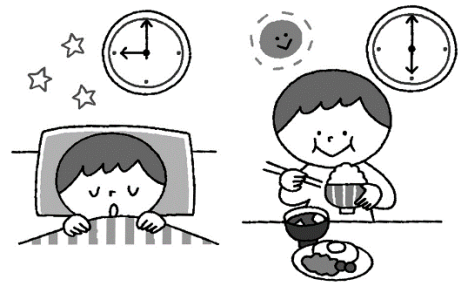
年末年始は行事やイベントなどで、普段より寝る時間が遅くなることも多いのではないのでしょうか。夜更かしや睡眠不足が続くと、心や体の健康に問題が出てくる可能性があります。睡眠のリズムをくずさないように気を付けましょう。

### ヒント1 起きる時間を決めよう

生活リズムを早寝早起きにするには「早く寝る」よりも「早く起きる」習慣をつける方を先にしましょう。

### ヒント2 カーテンを開けて太陽の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びることで、睡眠モードから目覚めモードに切り替わります。



### ヒント3 バランスの良い朝ごはんを食べよう

朝ごはん、トリプトファンを摂るとセロトニンが作られます。セロトニンは睡眠ホルモンといわれるメラトニンの材料になります。トリプトファンは卵や肉、大豆などに含まれます。

### ヒント4 寝る前は光を浴びない生活をしよう

寝る前は、室内の明かりを暗めにして、ゲームやスマホ、テレビなどの画面はできるだけ見ないようにしましょう。

今シーズンは2種類のインフルエンザ  
A型が流行していて一度インフルエンザ  
A型にかかっても、またかかる可能性が  
あります。一度かかったからといって油断  
せずに感染症対策を続けましょう

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、  
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい  
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



### 飛沫感染

せきやくしゃみをする、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛  
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが  
飛び散るのを防げるよ。吸い込  
むウイルスも減らせるよ。

### 換気ハリケーン



### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効  
果抜群。こまめにウイルスを洗  
い流そう。

寒くても時々窓を開け  
てウイルスを追い出そ  
う。気持ちもすっきり  
するよ。

### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル  
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口  
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入  
ってくるかも…。

寒くなってくると、手洗い  
や換気がおそろかになりが  
ちです。元気に過ごすため  
にも、手洗い・換気・咳エチ  
ケットを意識した生活をしま  
しょう。

また、手洗いの後、手を拭  
かずにぬれたままにしてい  
ると、手荒れの原因になりま  
す。きれいなハンカチで手を  
ふきましょう。