中野区立武蔵台小学校
令和５年１２月号
校長　　　若菜康史
養護教諭　金田ゆか

2023年もあと少しですね。今年はどんな１年でしたか？　楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、悔しいこと…いろいろな経験をしてきたと思います。今年を振り返って、どんなことを頑張れたか、家族や友達、先生とお話するのもよいですね。自分の素敵なところや頑張っていることを思い出して、心のエネルギーにしましょう。

健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
１２月１８日（月）	色覚検査	4年生の希望者	勉強するときにめがねをかけている人は持って来てください。近くなったら、４年生にはお知らせの手紙を配ります。

においで困っている人がいるかもしれません…

「香害」という言葉を知っていますか？　柔軟剤や芳香剤、香水などの香りによって気分が悪くなったり、アレルギーを発症する健康被害のことを指します。アレルギー反応は個人差はあるものの、めまいや吐き気などの症状の他にも、においをかぐことによってくしゃみ、鼻水、頭痛、だるさなどが現れることもあるそうです。

においといえば、保健室に届いた上着の落とし物のにおいをかいで「このにおいは〇〇さんの服だと思う」と持ち主を当てた人がいました。落とし物が持ち主の元へ戻って良かったなと思ったのですが、誰か分かるほど強いにおいなのだとも思いました。自分にとっては良いにおいでも、みんなが好きなにおいとは限りません。

一つの教室で何人もの人が集まって生活をしています。中にはにおいで困っている人もいるかもしれません。自分の周りのにおいについて、少し気を付けてみましょう。必要以上に強く香りが衣服に残らないよう、保護者の皆様もご協力いただけますと幸いです。

あたたかく過ごすコツ

空気の乾燥や朝晩の冷え込みなど、冬本番が近づいてきました。教室や廊下は換気をしていることもあって、一段と寒く感じます。体が冷えると、病気にかかりやすくなるのはもちろん、イライラしたり、朝起きるのが辛くなったり…などの影響が出ると言われています。生活習慣や服装を見直して、温かく過ごせるように工夫しましょう。

コツ①毎日の食事で冷えない体を作ろう

体を温める食べ物は、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、しょうがなどです。苦手な野菜も少しずつチャレンジ★

コツ②湯船につかって血のめぐりをよくしよう

シャワーだけですませていませんか？　湯船につかると全身の血流がよくなり、体の内側から温まります。

コツ③全身運動で筋肉を動かそう

筋肉がつくと、冷えにくい体になると言われています。休み時間はなるべく外で遊びましょう。

コツ④3つの首を温めよう

首、手首、足首は皮膚のすぐ下を太い血管が通っているので、ここを温めると、体が温まります。手袋やマフラーを上手に使いましょう。

カゼに負けない！　あいうえお

あ　たためる時は　運動で　体の中から

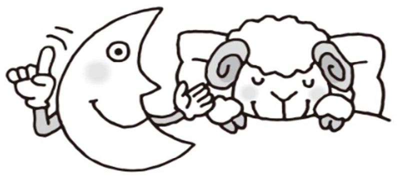
い　えに帰ったら　石けんで　手を洗おう

ウ　イルスは　こまめな換気で　追い出して

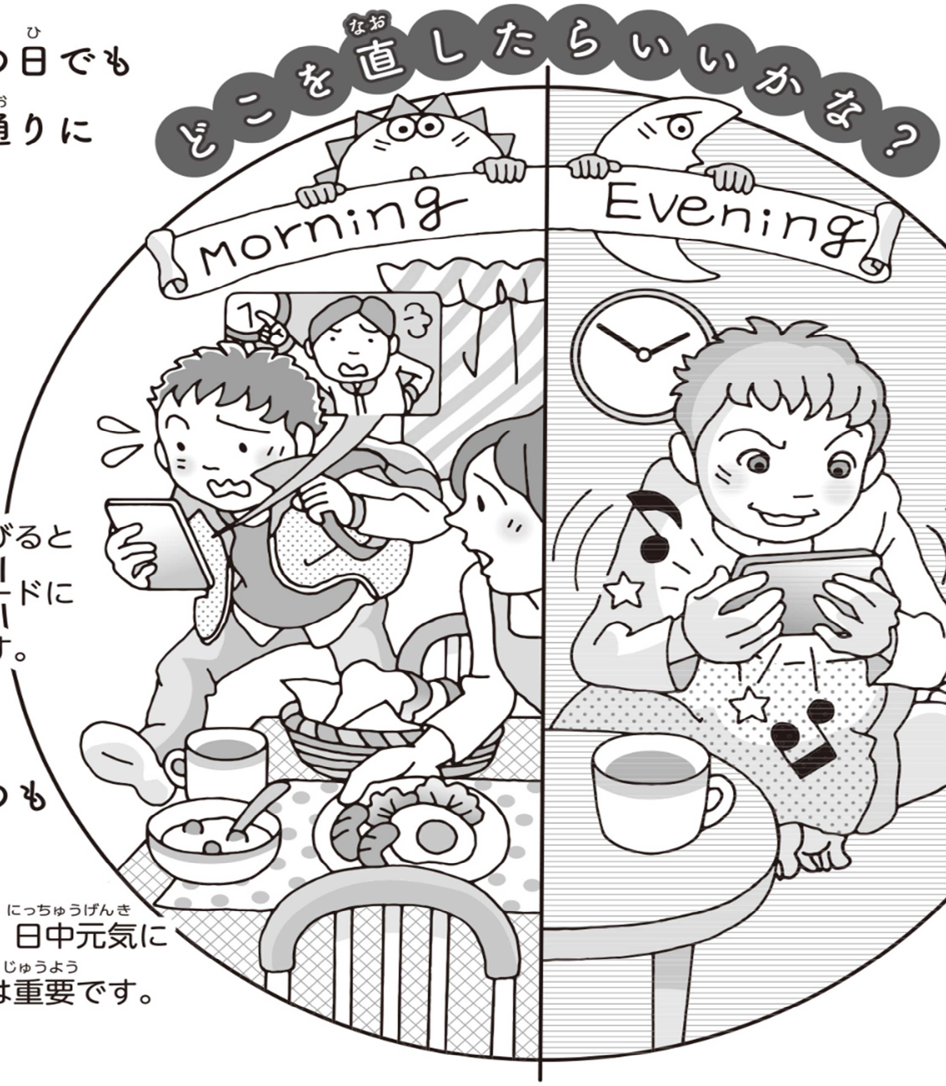
え　いようバランス　心がけた食事で　丈夫な体作り

お　やすみなさい　早めに眠って　疲れをとろう

冬はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



ぐっすり眠るための6つのヒント



ヒント1　起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2　カーテンを開けて日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3　朝ごはんを食べるのも意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4　エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5　眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6　就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！　睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。