保健だより　**健** ken　市貝中学校　2022.2.7

今年度のテーマ「よりよい睡眠」

学校保健委員会を開催

今年度は、東洋羽毛睡眠健康指導士の新矢昭吾様から感染予防対策をしてリモートで講話を聞きました。

講話のエッセンスを確認しましょう

☆昔に比べて現代は**睡眠に悪い**社会環境で日本は睡眠時間が少ない国**「睡眠不足大国」**

☆寝ている間に何が起きているか？①体を休ませる②記憶の整理③成長ホルモン分泌④免疫力増強　入眠後９０～１２０分が成長ホルモン８～９割のゴールデンタイム

☆**メラトニン**は熟睡度を上げて起きたときスッキリさせるが、しかし、光に弱い！寝る前のブルーライトは良くない(>_<)

☆上質な睡眠のための習慣

①朝日（光）を浴びる

光を浴びた１５時間後に眠くなるように体が作られている

②朝食を食べる

日中に活動だけでなく良い睡眠のためにも必要な栄養素がある

健康相談週間　2月14日～18日

心身の健康で心配なこと、気になることを聞かせてください。視力、色覚、やせや肥満、体調のことなど相談にのります。保健室に来てくださいね。

話してみよう！ 坂本スクールカウンセラー来校日

2月10日　2月17日（午後）　2月25日（午後）

3月4日　3月11日(午後)

かぜの予防　どこを温める？

体を冷やすと「かぜ」をひきやすくなります。腹巻きなどでお腹や腰を温めると免疫力がアップ。首もマフラーなどで冷えから守るといいですね。

でも、基本は保温性のある下着をきちんとつけること。

上手な重ね着で体温を奪われないようにしましょう。

保護者の皆様へ

収まってくれるかに思えた感染症ですが、感染者数が毎日最高を更新している状況です。今一度、感染対策を確認し確実に実行できるように御協力をお願いします。

1マスクの着用　・しっかり密着してつける　・予防効果が高いのは不織布のマスク

2こまめな手洗いと消毒　・流水で１５秒以上の手洗い、消毒液の利用

3三密を避ける　・冬は特に換気の励行　・対面での会話や会食は要注意

感染を予防すると同時に、感染拡大を防ぐために家族を含めての健康観察と予防的対応をお願いします。

冬季鬱　心の変化を見逃さない

冬に何となく悲しく憂鬱な気分になり、疲労感、無力感にかられるような気分が続く「冬季鬱」。特徴は「過食」「過眠」「体重増加」。太陽の光を体に浴びる時間が減ることが関係していると考えられています。体内時計の乱れ、感情や気分のコントロールにかかわる神経伝達物質のセロトニンの不足が原因と考えられているそうです。コロナも影響して、何かとストレスがたまりやすい生活も鬱傾向を助長します。

対策は、規則正しい生活と１日１時間以上日光を浴びること、セロトニンの材料となるトリプトファン（豚肉、豆腐、豆、バナナなど）を摂取するといいそうです。

心許せる人と話す、声を掛け合う、体を動かす、笑う、楽しいことを考える･･･落ち込みそうになったら試してみてください。

◆坂本直美スクールカウンセラー

相談の方法　･係に電話で予約する(係　高津　68－0104)
　　･担任に連絡する

※ 原則として午前９時から午後５時 30 分まで　※秘密は守ります

※ 直接いらしても相談が入ってしまっている場合には対応しかねますのでご注意ください

◆保健室では養護教諭が相談をうかがいます　お電話でも結構です

こどもの心　　思春期教室

１年生の保護者の皆様、思春期教室に御協力いただき、ありがとうございました。(２年生は３月３日です。)「生きているだけで１００点満点」今年も相田助産師さんからこの言葉が子どもたちに贈られました。講話の後に保護者の皆様が書いてくださった手紙を担任から一人一人手渡してもらいました。手紙では書ききれなかった生まれたときのこと、小さかったときのことを話したり、写真を見せたりしてください。子どもたちの生きる力になります。

本当は元気でいてくれることが一番なのに、望みが湧いてきて「あーしなさい」「こうすればいいのに」と思ってしまう。親って欲張りですね。