

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和5年12月20日



令和5年も残り数日になりました。振り返ってみて、今年はどうな1年になりましたか。

5月に、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行されてから、学校生活が少しずつコロナ前に戻ってきて、いろいろな制限が少なくなってきました。

現在、県内ではインフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが流行しています。コロナ禍で身に付けた感染症予防対応を続けながら、元気に楽しく、充実した冬休みをお過ごしください。

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

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心かけた食事大丈夫な体作り

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。

カゼに負けない！あいうえお

泡で撃退！



ウイルスは、石けんの泡が大キライ！

ユニセフ／WHO「水と衛生」最新報告書によると、世界では約22億人（4人に1人）が家庭で安全に管理された飲み水を手に入れることができず、約34億人（5人に2人）が安全に管理された衛生設備（トイレ）を利用することができません。また、約20億人（4人に1人）が基本的な手洗い設備が自宅にないため、家庭で石けんと水で手を洗うことができません。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染症予防ができます。

汚れを落とすのは、石けんに含まれる界面活性剤の分子です。病原菌の付いた皮脂を捕まえ、水と結びついて汚れを浮かび上がらせます。たくさん泡立たせると、泡が広がり、手のしわなどの細かな部分まで行き渡ります。泡が無くなると、界面活性剤の効果も無くなります。

手のすみずみまで石けんの泡が広がるようにして、こすりながら手洗いをしましょう。手洗い後は、きれいなハンカチやタオルで拭き、手荒れのケアも行いましょう。



質の良い睡眠について考えてみましょう！

日本の小・中・高校生は、世界的にみても最も夜更かしをしているという報告があります。夜更かしの子どもは、寝不足を週末に解消しようとするので、平日に比べ週末に3時間以上遅くまで寝ている場合は、睡眠不足がある可能性が高いです。

寝ている間に成長ホルモンや睡眠ホルモンなど、体調を整える大切なホルモンが分泌されます。冬休みに睡眠習慣が乱れないよう、質の良い睡眠について考えてみましょう。

ズグツツすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？
寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかり浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

起きる時間を一定にする

不規則な睡眠習慣は、生体リズムを乱します。寝る時間、起きる時間を不規則にすると、常に時差ぼけ（眠れない、日中ぼんやりする）と同じ状態になり、眠くなるリズムも乱れます。

起きる時間を決めることで、質の良い睡眠習慣を保つことができます。寝る時間が少し遅くなった日も、翌朝は決まった時間に起きるようにしましょう。

起きたらすぐに日を浴びる

人間の体内時計の周期は、24時間よりも長めにできているので、24時間に調節するために、起きたらすぐに太陽の日を浴びましょう。

起床後に日を浴びて約14時間後から徐々に眠気を感じるように体内時計はセットされています。

日中に日を浴びることで、夜に分泌されるメラトニンという睡眠ホルモンが増え、より質の良い睡眠に繋がります。日中からだを動かすこともお勧めします。

本校が、令和5年度 静岡県学校保健会



静岡県学校保健会から、学校環境衛生への取り組みが優良と判断され、本校が「学校環境衛生活動優良学校」に選ばれ表彰されました。

日常清掃、週1回の特別清掃で子どもたちが校内の清掃や美化に努めていること、保護者の清掃活動への協力、環境衛生検査（照度、水質、空気、化学物質、ダニなど）に係る学校薬剤師との連携など、日々の活動が評価されたのだと思います。これからも、本校の環境衛生活動への御協力をお願いします。

「学校環境衛生活動優良学校」に選ばれました！

