



呉市立宮原小学校

夜8時以降は、音や光の刺激を減らそう

11月20日～24日は「ノーメディアチャレンジ週間」でした。ふだんよりメディアの時間を減らすことができましたでしょうか。みなさんの取り組みの結果が集計できたらまたお知らせします。

「ノーメディアチャレンジ週間」の時に言いましたが、夜8時以降は部屋の明かりを少し暗くする、メディアを消すなどをしてねむりに入る準備をしましょう。だんだん刺激を減らすと、体が「夜になったんだな、そろそろねる時間だな」と気付いて、『メラトニン』というねむりホルモンを出し始め、自然と眠たくなってきます。

「どうせ布団に入ってもねむたくないからもう少しYouTubeを見よう」ではなく、時間を見てねむる準備を進めていきましょう。

ぐっすり眠るコツは他にもありますので、右のイラストも参考にしてみてください。

睡眠前のアドバイス!

- 寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。
- 強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。

ぐっすり眠る4つのコツ

- 体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38～40℃くらいにしましょう。
- 考えことをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。

インフルエンザに気を付けて!

広島県内で「インフルエンザ警報」が発令されました。「インフルエンザ警報」は、令和元年12月以来4年ぶりだそうです。宮原中学校区でも11月中旬ごろからインフルエンザがはじまっています。

インフルエンザの最も効果的な予防法は手洗いです。石けんをしっかりと泡立てて手洗いをしましょう。

また、「少しかぜ気味だな、しんどいな」と思ったら、無理をせず早めにおうちの方や先生に知らせ、しっかり栄養とすいみんをとるようにしましょう。

カゼとインフルエンザ 何が違う?

カゼ	インフルエンザ	
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

手洗いのポイントは?

石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う

水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す

洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する

洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

かぜをひいたかなと思ったら

無理をしないで温かくし、早めに休みましょう

栄養のある食事もしっかりとりましょう

11月中旬から、急に寒くなってきました。登下校中は、マフラーや手ぶくろをするなどして、ポケットに手を入れて歩くことのないようにしましょう。こけたとき、手が出せず危険です。

また、①下着②長そでTシャツ③トレーナーやセーター④ジャンパーやコートなどのように重ね着をして、空気の層を作るようにすると寒さを防げます。その日の体調に合わせて、服装も工夫しましょう。

やってみよう!

冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている

寒さをふせぐ服装の工夫

3つの首をあたためる

ポイント: マフラー・手ぶくろ・くつ下などの小物をうまく使う。

上手な重ね着をする

ポイント: 肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。