

ほけんだより

令和4年1月24日
玄海小 保健室

新型コロナウイルスの第6波で福岡県や宗像市内でも急激に感染者が増加しています。今回の流行株のオミクロン株は感染力がとても強力です！！

発熱が無くても、だるい・頭痛・喉の痛みのみでも感染している症例が多く出ているようです。

予防と健康観察のご協力をお願いします。

せいかつで注意すること①

ウイルスをくっけない!!



手あらい



うがい



かんき(くうきのいれかえ)



マスク

行動で注意すること

3みつは、コロナウィルスがふえます!!



せいかつで注意すること②

ウイルスにまけないからだをつくる!!



はやね・はやおき



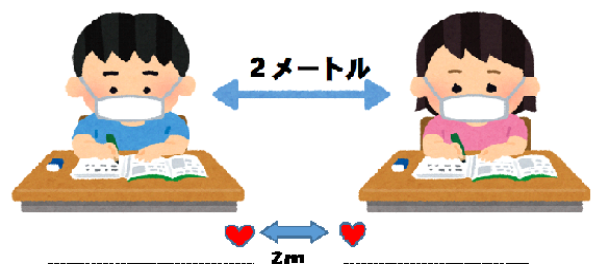
なんでもたべる



うんどうをする

あいだをあけよう!

コロナかんせんよぼうのための
おもいやり空間(ソーシャルディスタンスといえます。)



おもいやり空間 **アイータ!!**

保健室からおねがい

※カゼ症状や体調が悪い時は、早めにかかりつけの小児科や保健福祉事務所に電話をして対応の指示を受けてください。

※今回のオミクロン株症状の特徴から、発熱が無くても体調が悪い場合やカゼ症状がある場合は、お迎えの連絡を入れさせていただきますのでご協力お願いいたします。

心身の成長や免疫に必要な睡眠 からだが知っている昼と夜

人間のからだは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。だから、夜でも強い光を浴びると からだが「朝だ！」と勘違いし、いつまでも眠くならないということがおこります。テレビやパソコン、蛍光灯の光などは、すべてからだが勘違いするのに十分な光の量です。子どもが必要とする睡眠の量は大人とは違い、心身の発達のためたっぷり必要です。ところが玄海小の児童もゲームやテレビ視聴等で夜更かしをしている子がいるようです。子どもの成長のための睡眠環境の確保やメディア視聴の短縮をご家庭でご協力ください。

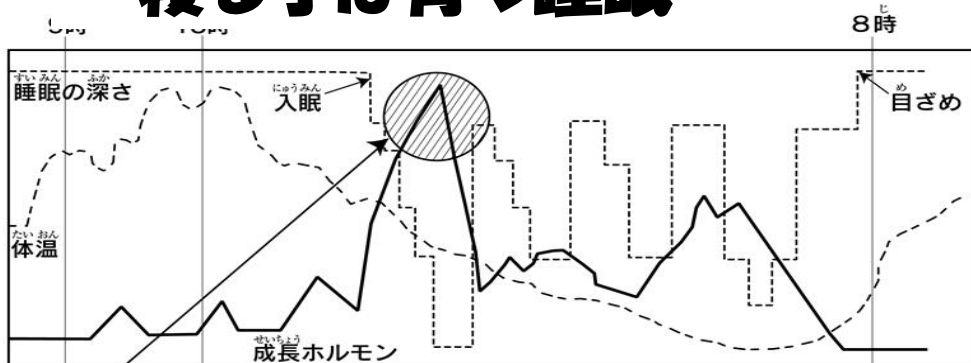


睡眠とり方のポイント

- 10時までにはねる。(低学年は9時まで)
- つづけて、9~10時間以上睡眠をとる。

寝る子は育つ睡眠

寝ている間に成長ホルモンがでて、体が大きくなります。



ねむって1時間くらいたった時にたくさん成長ホルモンがでます。

ねつきと目ざめをよくするには

【よいねつきのためには】



寝心地のよいふとんやベッド、部屋の明るさを下げ、静かにしましょう。

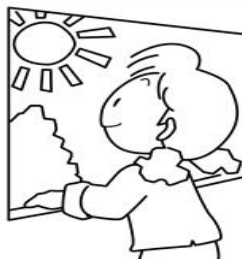


昼間、十分体を動かしておきましょう。



興奮したり、強い光を見ると眠れなくなりますよ。

【よい目ざめのためには】



起きたら太陽の光を浴びましょう。すっきり目がさめます。



決まった時間起きることが大切。リズムを作りましょう。



洗顔や朝食が頭をはっきりさせる刺激になります。