



# ほけんだより

令和3年12月20日

玄海小学校 保健室

待ちに待った冬休みがきます。楽しみですね。これからどんどん寒くなってくる

で、生活のリズムをととのえて、元気よく新学期に会いたいと思います。



## 保護者の方へ：子どもの夜更かしに要注意！

### ★ 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



### ★ 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。



### ★ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

睡眠不足

寝るのが遅い



起床が遅い

夜更かし

昼間の活動低下  
→心と体のバランス  
低下(病気になる)

## こんなことに気をつけましょう

## がんばってみよう



食べすぎ



寝すぎ



遊びすぎ



お手伝い

体の調子や生活リズムをくずす原因になります。冬休みを楽しめないだけでなく、休み明けの生活にも影響します。休み中も「リズム」を大切に！

年末の大掃除プラス毎日続けるお手伝いを！



事故



悪い誘い



お金の貸し借り



身のまわりの片づけ

交通事故や、氷の張った道路に気をつけて！

友だちや年上の人からの誘いでも、きっぱり断ること。困ったときは、すぐに大人に相談してください。

見た目も気分もスッキリさせて、新年を迎えましょう。

元気で楽しく冬休みを過ごそう

## 新型コロナウイルス・インフルエンザに感染しないために・・・

新型コロナウイルス感染者が、今のところ少なくはなっていますが、今冬はインフルエンザが流行する可能性もあるかもしれません。まだまだ油断せず、冬休み中も元気で楽しくすごせるように、引き続き手洗いや換気そして3つの密（ギュウギュウ・ガヤガヤ・ムンムン）に気をつける生活のご協力をお願いします。少しでも不調があったら無理せず保健所や医療機関に電話相談の上早めの対応をお願いします。



冬休みの計画は立てましたか。  
休みの間、夜更かしをしたり、家でテレビやゲームばかりしたりする生活は、体にも心にもよくありません。お家の方とよく話をして、規則正しい生活ができるようにしていきましょう。