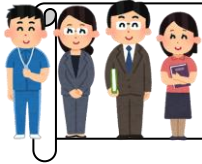


# 保健だより

あけましておめでとうございます

2024年が始まりました。子供たちが新たな目標に向かって努力するとともに、心も体も健康に1年を過ごすことができるように、願っています。



## 中和小・菊川小・豎川中の3校合同で 学校保健委員会を開催しました



12月22日（金）に、中和小・菊川小・豎川中の3校合同で学校保健委員会を開催しました。講演会では株式会社西川布団より講師をお招きし、快眠セミナーを行いました。講演会の内容を一部抜粋して、ご紹介します。

### ★日本は「睡眠不足の国」★

日本人の平均睡眠時間は7時間22分と世界的にも短く、子供たちもその傾向がある。成長期の子供の睡眠時間は9時間～12時間あることが望ましい。

### ★「睡眠負債」を抱えている人も★

平日と休日の睡眠時間の差が2時間以上ある場合は「睡眠負債」を抱えており、心身に影響が出ることもある。また、6時間の睡眠を2週間続けると、2日間徹夜した時と同じ状態になる。

### ★すぐ眠れる≠快眠★

布団に入り、すぐ眠れている事が必ずしも「快眠」という訳ではない。日頃の疲れがたまり、気絶したように眠っている可能性もある。まどろむ時間があつた上で、入眠できた方が良い。



## ～良い眠りのための3つのポイント～

### ①規則正しいリズム

毎朝起床後は、カーテンを開けて太陽の光を浴びたり、決まった時間に朝食を食べたりすることで、体内時計が正しく整う。



### ②快適な寝室環境

食事や運動は就寝の2～3時間前までに、入浴や光を発する電子機器の使用は1～2時間前までにする。スマホ等の電子機器は寝室に持ち込まないようにすると良い。



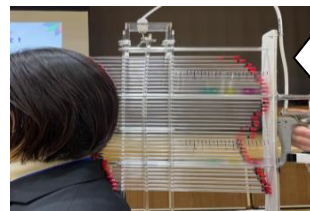
### ③体に合った寝具

寝具は硬すぎず、柔らかすぎず、仰向けになった時に体が緩やかなS字カーブになる寝具が良い。枕は人によって合う高さが異なるため、お店で測定すると良い。



人生の3分の1の時間は睡眠に使われています。残りの3分の2の時間がより良いものとなるように、自分の睡眠を大切にしてください。

株式会社西川布団講師より



実際に測定をして私は低い枕が良いと分かりました。

3校の健康診断等の結果や本校内科校医の唐澤賢祐先生の資料が載せてある、学校保健委員会の資料をCOCOOで配信します。ぜひご覧ください。

## 12月の保健室利用状況

けが 87人 病気 30人

## 12月の感染症情報

インフルエンザ・アデノウイルス  
溶連菌・新型コロナウイルス

## 保健委員会の活動



## 保健委員会が集会を行いました！

冬は水が冷たくなり、石けんで手を洗わない人が増えます。手洗いの大切さを劇やクイズを交えて紹介し、最後は正しい手の洗い方を全員で確認しました。ポスターは児童が作成したものです。



### 【手洗いクイズ】

★「指先・手の甲・手の平」の中で洗い残しが多いところはどこ？

⇒指先です！爪の中もしっかり洗ってください。

★手を洗うときは何秒間かけて洗うのが良いか？

⇒30秒です！ていねいに洗いましょう。

1 指先

30

## 正しい手の洗い方

緊張している様子もありましたが、堂々と発表できていました！ポスターも力作ばかりです。



## 1月の保健目標

◎姿勢を正しくしよう ◎空気の入換えをしよう



## ～1月の保健行事～

	保健行事	お願い
11日(木)	身体測定(5・6年)	◎体育着を忘れずに持たせてください。
12日(金)	身体測定(3-2・4年)	◎ <u>耳より低い位置で、髪を結んでください。</u>
15日(月)	身体測定(そよかぜ・3-1)	ポニーテールやおだんご等の髪型は正しく計測できないことがあります。
16日(火)	身体測定(1・2年)	

