



保健だより 2月号



令和6年2月1日
立川市立第六小学校
保健室

暦の上では2月4日は立春で、春が始まる日とされています。梅の花のつぼみが徐々に膨らみ始めたり、少しずつ日が延びたりする様子に春の気配を感じることが出来ます。とはいえ、まだまだ気温が低く寒い時期が続きます。寒さで縮こまった体を伸ばし、正しい姿勢を意識することが大切です。果物(柑橘類)や野菜、魚などのビタミン類が豊富な食べ物を意識的に取ることで、病気の予防に繋がります。引き続き、手洗いうがいをしっかりと行い、かぜやインフルエンザなどの予防もしましょう。



2月の保健目標

～早寝・早起きをしよう～

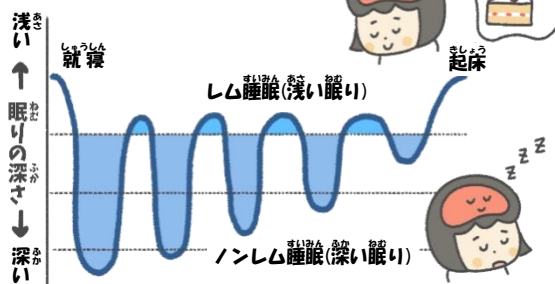


睡眠の種類と体内時計

睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」の2種類があります。「レム睡眠」は体を休ませるための睡眠で、記憶の整理などを行っています。この時に夢を見ています。一方、「ノンレム睡眠」は脳を休ませるための睡眠です。この時に成長ホルモンが多く出て、体の成長を促したり、体の疲労を回復させたりしています。

睡眠は、右のグラフのようにレム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返しています。朝になるにつれて浅い眠りのレム睡眠が多くなり、目が覚めます。

おむ 眠りのサイクル



私たちは、早寝早起きの規則正しい生活を続けていると、目覚まし時計が鳴らなくても、自然と、朝に目が覚め、夜に眠くなります。これは、体の中にある「体内時計」の働きによるものです。

～体内時計と光の関係～

1日は24時間ですが、私たちの体内時計は24時間よりも長めに設定されています。そのずれを調節するのが太陽の光です。朝起きて太陽の光を浴びると、脳が朝が来たと判断し、実際の時間に合うように体内時計を調節しています。部屋の電気よりも明るい太陽の光を浴びることで、脳からホルモンが出て、体を活動モードにしてくれます。また、朝ご飯を食べることも体内時計のずれを調節する上で大切です。早寝早起きが大切な理由がわかりましたか。生活のリズムを整えて、健康に過ごしましょう。





2月5日は笑顔の日です。日本のボランティア団体の有志が2(に)5(こ)にちなんで、みんなにこにこ笑顔になろうという想いを込めて制定しました。

笑顔には心をリラックス状態にさせたり、幸せを感じさせたりする効果があります。また、自分が笑顔であることで、相手を笑顔にしてその人の気分を明るくする効果もあるといわれています。

～ふわふわ言葉を集めよう～



みなさんはふわふわ言葉とちくちく言葉を知っていますか。相手を嬉しい気持ちにさせたり、思わず笑顔にさせたりする言葉を「ふわふわ言葉」といいます。これに対して、相手を悲しくさせる言葉を「ちくちく言葉」といいます。ふわふわ言葉は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなども含まれています。ふわふわ言葉が多い場所では自然と雰囲気がよくなり会話が弾みます。

ぜひみなさんも周りの人が笑顔で明るい気持ちになれるようなふわふわ言葉を積極的に使うようにしましょう。



★ふわふわ言葉の例★



- ・ありがとう
- ・やったね
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・だいじょうぶ?
- ・がんばってるね
- ・おめでとう
- ・楽しいね
- ・すてきだね
- ・優しいね
- ・上手だね
- ・一緒に遊ぼう

この時期は、あかぎれ(乾燥して手や指が切れる)や、しもやけ(寒さで血の流れが悪くなり指の先が赤く腫れる)になりやすく、痛みやかゆみが出ることも多いです。あかぎれにはクリームを塗って肌を保護、しもやけにはマッサージをして血の流れをよくすることが大切です。予防には、冷たい空気に当たらないように手袋や厚手の靴下を履くなどが効果的です。カイロは低温やけどを防止するために直接貼るのは避けましょう。

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。