

ほけんだより 12月

平成 29 年 12 月 25 日
伊是名小学校
保健室

メリークリスマス**長かった2学期も今日で終わりです。みなさんのお楽しみの冬休み！体調には気を付けて過ごしてくださいね。

2つのレベルでチェック！ 冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい？

合計
点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

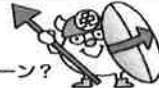
予防レベルはどれくらい？

合計
点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



注意が足りないゾーン

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

バッチリ元気ヒーローゾーン

ウイルスがからだに入るのをバッチリ防げています。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！

どっちもダメゾーン

冬になると、よくカゼをひくんじゃない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！

生活を生活カイゼン見なおそうゾーン

ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかかりやすいかも

カゼやインフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！



夜ふかし大好き。
睡眠が足りていない



うがい・手洗いはしない



食べものの好き嫌いが多い



運動はあまりしない

お正月、家族でほっこり スキンシップをとってみては

子どもたちが冬休みに入り、家族でいる時間が増えるのではないのでしょうか。この機会に家族でたくさんお話をし、たくさん触れ合ってみては。スキンシップがもたらす効果は意外とたくさんあるんです。

◆スキンシップは愛情ホルモン「オキシトシン」をつくる！

みなさんは、「オキシトシン」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？「オキシトシン」は脳内物質の一種で愛情ホルモンとも呼ばれ、主に人と親密な関係を深める、愛情や絆を深める、安らぎや幸福感を高めるなどの働きがあります。この「オキシトシン」がもっともよく出るのが、好きな人との愛情のこもったコミュニケーション。親とのスキンシップが一番の方法です。5～10分の愛情あるスキンシップですぐに脳からオキシトシンが分泌され、効果が1時間ほど持続します。さらに嬉しいことに、子どもの頃にオキシトシンがよく出るとオキシトシンを出しやすい脳となり、一生にわたって愛情や幸福感を感じやすい脳となるのです。

♥ 愛情ホルモンオキシトシンの効果 ♥



1. 触れる人との愛着関係が強まる

オキシトシンの一番の力が、相手への愛情を深め、双方の愛着関係を強めてくれることです。子どもと触れ合うと、子どものオキシトシンが増えるだけでなく、あなたのオキシトシンもたくさん出るので、親子で優しい気持ちで関わり合えるようになります。

2. 学習能力（記憶力）が高まる

オキシトシンが出ると一時的な記憶を蓄えておく機能が高まり、記憶力がアップします。また心身がリラックスするため、目の前のことに集中できるようにもなります。記憶力と集中力が高まることで、学習能力が向上するのです。

3. ストレスに強くなる

心拍数や上昇した血圧を低下させたり、不安や恐怖をやわらげて安らぎの感情を高めたりする働きもあるため、オキシトシンがよく出ると、ストレスがあっても落ち着いた状態でいられるのです。多少のことに負けない強さをもてるようになります。

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な休養・バランス良く栄養をとる・人混みを避ける…これは実践している人も多いはず。ここにもう一つ、アルコール消毒をプラスするともっとカンペキ。ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが、効かない菌もいます。やっぱり基本になるのは石けんでの手洗い。「手洗い+アルコール消毒」をセットで行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



新年の気持をすっきりさせるための10の約束

- 朝は__時に起きます
- 夜は__時に寝ます
- 食べた後は歯みがきをします
- おやつは時間を決めて食べます
- 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- ゲームやテレビは__時間まで
- 外で元気に遊びます
- おうちの人のお手伝いをします
- 決まりを守ります
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 危ない場所には近づきません
新年に元気な顔のみなさんに
会えるのを楽しみにしています！