

ほけんだより 2月

2月4日は立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。「猫はこたつで丸くなる…」猫の背骨は曲げることができる仕組みになっていますが、人間は違います。背中丸まっていますか? 「あっ!」と思ったら、背中にのしかかっている冷たい空気を押し除けるつもりで、うんと伸びをしてみてくださいね。

睡眠を 科学から考える

睡眠って、 なぜ、そんなに大事?



クイズ

答えはプリントの一番下にあります。

Q1.睡眠は脳の活動休止?

解説

睡眠は脳の仕事のひとつで、眠ることでたくさんの種類の睡眠物質が出てきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。



Q2.長く寝るほど

身長は伸びる?

解説

からだを点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は、深い眠りの間に多く現れます。より大事なものは眠りの質です。



Q3.体調が悪いと

誰でもよく眠れる?

解説

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気です。からだは深い眠りで回復をはかろうとします。



Q4.ストレスがあると眠れない?

解説

ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を抑える働きがあるからです。



Q5.やる気のないときは

睡眠をとるといい?

解説

睡眠不足のときに感じる落ち込んだ気分ややる気のなさは、脳が休息をほしがっているサインです。



睡眠には2種類ある

睡眠中は浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)が交互に現れます。

脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから、約3時間の間にまとまって現れます。

レム睡眠は高度な眠り?

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類と同じ原始的な眠りです。

脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったと言われます。

スクールカウンセラーの日程

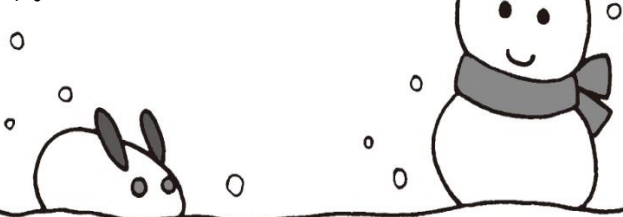
2月18日(火)、25日(火)に来校されます。
時間は10:45(3校時)~16:45(放課後)です。

※3月は来校されません。

悩みや心配事がある人はカウンセリングを受け
てみませんか？

素敵な先生が皆さんのお話を
聞いてくれますよ！

予約は保健室で受付けていま
す。

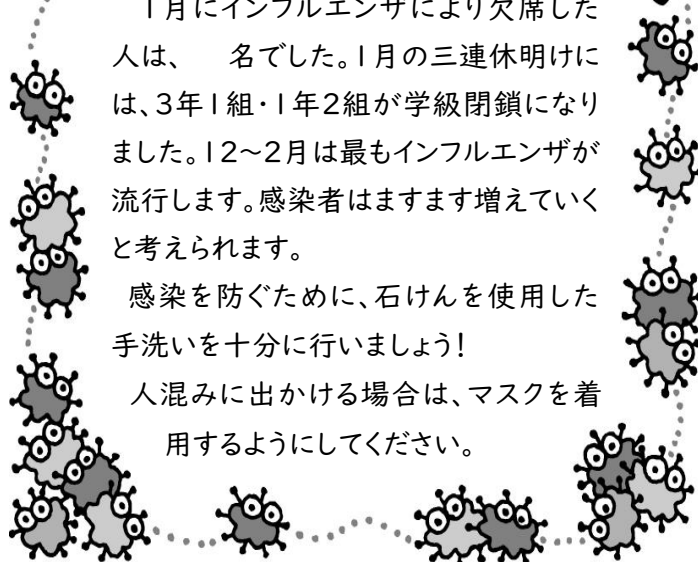


インフルエンザの流行状況

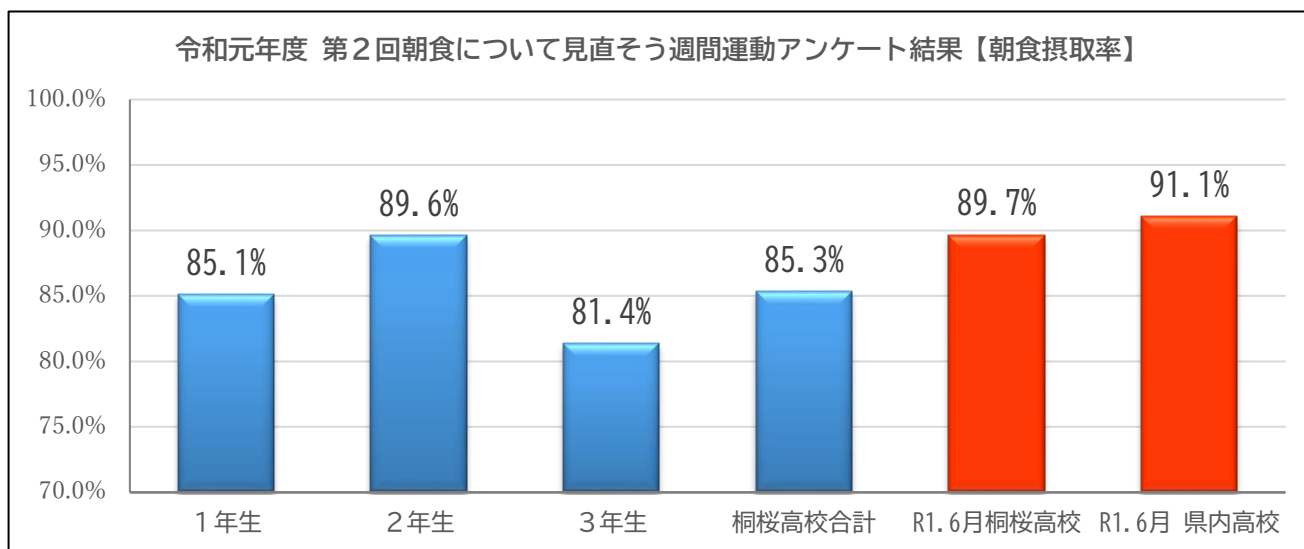
1月にインフルエンザにより欠席した
人は、 名でした。1月の三連休明けに
は、3年1組・1年2組が学級閉鎖になり
ました。12~2月は最もインフルエンザが
流行します。感染者はますます増えていく
と考えられます。

感染を防ぐために、石けんを使用した
手洗いを十分に行いましょう！

人混みに出かける場合は、マスクを着
用するようにしてください。



『令和元年度 第2回 朝食について見直そう週間運動』の朝食摂取率調査結果のお知らせ



6月と11月に実施した「朝食について見直そう週間運動」の調査結果はグラフの通りです。第2回は、台風19号の被害が学校生活や児童・生徒の日常生活に大きな影響を与えているところがあるため、県による調査報告は実施しておりません。本校では継続して朝食摂取状況を把握するため、アンケートを行いました。6月に実施した第1回は「朝食を食べていない」が50名に対して、11月に実施した第2回は71名となり、朝食摂取率が低下しました。「時間がない」「食欲がない」と答えた生徒が多かったです。健康な体を作るためにも生活リズムと食習慣を大切に考えていきましょう。

文責：食育担当者