

保健だより (冬休み前特別号)

令和3年12月
鴨島支援学校
保健室

みなさん、2学期お疲れ様でした。もうすぐ冬休みが始まりますね♪
1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね♪

「An apple a day keeps the doctor away.」

みなさんは、こんな言葉を聞いたことがありますか？

これはイギリスのことわざで、「1日1個のりんごは医者（いしや）を遠ざける」という意味です。

りんごの健康効果をうたったことわざが世界各国にあるように、りんごにはさまざまな効能があります。

りんごに多く含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあるので血圧の上昇を防ぐことにつながり、抗酸化作用を持つポリフェノールも多く含んでいます。

そんなりんごが持つ注目の成分はアップルペクチン。水溶性食物繊維であるペクチンは、腸内の善玉菌を増やしたり、悪玉菌の繁殖を防いだりする働きを持つことから、整腸作用が期待できます。

今がまさに旬のりんご！食べやすく、果物の中では保存性に優れていることも魅力の1つです。

毎日の食生活にりんごをとり入れて、冬を元気に乗り切りましょう！



さいきん、ねむ最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、ありませんか？心配なことがあるとき、寝る前にスマホを触ってついっい……。

色々な原因があると思いますが、成長期（せいちょうき）のみなさんにとって睡眠（すいみん）は大切な時間（じかん）です。

こんなことはありませんか？

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

ひとつでもチェックがいたら、
快眠のコツを試してみよう！

ぐっすり快眠のコツ☆



快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！

冬休み中に、自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね♪

- ① **寝る・起きる時間を一定に**
夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。
- ② **睡眠時間にこだわらない**
睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。
- ③ **太陽の光を浴びる**
体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。
- ④ **適度に運動する**
ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。
- ⑤ **自分流のストレス解消法**
ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。
- ⑥ **寝る前に心身をリラックス**
ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。
- ⑦ **眠りやすい寝室をつくる**
寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



この字 何と読むでしょう？

答

えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。□がたくさん集まっておしゃべりをする…最近（さいきん）はここにマスクが必ずあり、こんなに密なものになってしまいましたね。

去

年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢（がまん）してもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

冬

休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。

来年もよろしくお願（ねが）いします！

健康観察表について

朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（1月分）」に記録しましょう。医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。

