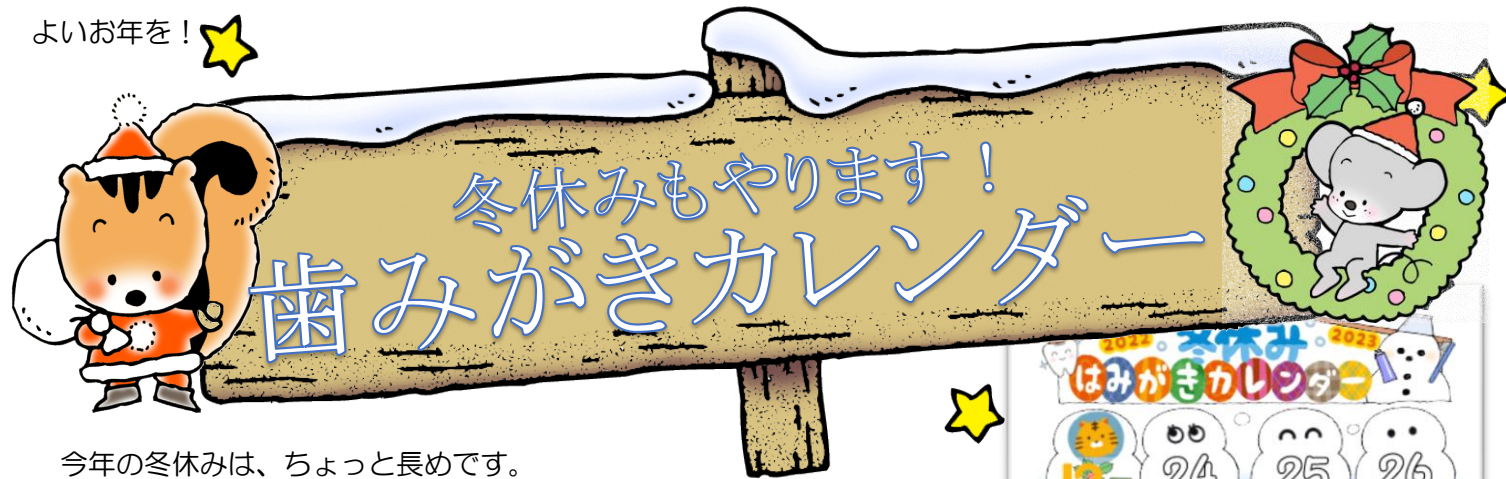


12がっほけんたより

令和4年12月21日
東俣野特別支援学校

早くも1年の終わり、12月がやってきました。この1年もコロナで始まりましたが、コロナは収まらないまま、新しい年を迎えることになりそうです。ただコロナに対する意識も少しずつ変わってきました。新規感染者は増えても、外出制限の要請などはなく、個人の意識に委ねられています。感染対策は必須ですが、少しずつ学校もできることが増えてきています。来年は、もっといろいろなことができる年にしたいですね。

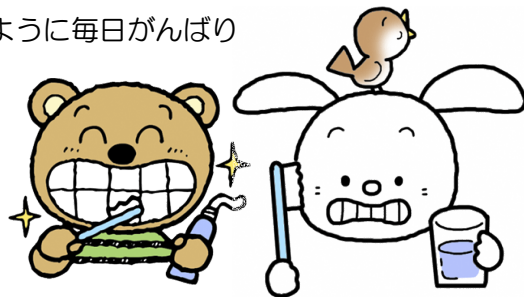
12月31日は大晦日です。「晦日(みそか)」は毎月の最終日のことで、1年の最後の晦日である12月31日を大晦日と呼ぶようになったそうです。大晦日の行事は、平安時代から行われていたと言われており、新しい年の穀物に実りをもたらしてくれる「歳神様(としがみさま)」を祀るための準備として行われていました。歳神様は各家を訪れると信じられていたため、大晦日から家にこもって眠らずに夜通し祈願する「年籠り(としごもり)」をすることが一般的で、これが大晦日の風習の由来と言われています。時代の流れとともに年籠りの風習は形が変わり、元日に行われていたお参りが残って、現在の「初詣」につながっているそうです。お正月にお馴染みの門松や鏡餅、しめ縄を飾るのも、歳神様をお迎えするために行われていたものです。そして大晦日に入るお風呂のことを、「年の湯」もしくは「除夜の湯」と呼ぶそうです。昔は毎日入浴する習慣がなかったため、お風呂に入ることは特別なことでした。「年の湯」は、身体の汚れを落とすだけでなく、厄落としの意味を持つそうです。年の瀬にはゆっくりお風呂に入って今年の厄を落としたいですね。ちなみに元日に入浴するのは「歳神様からもたらされた福を洗い流す」と考えられていたそうです。また、元日に掃除をするとせっかく新しい歳の福を運んでくれた歳神様を掃き出してしまうということになるため、NGだそうです。元旦はよい年になるようゆっくりとお正月を楽しめるといいですね。よいお年を！



今年の冬休みは、ちょっと長めです。冬休みにはクリスマスやお正月もあり、おいしいご馳走や飲み物を食べたり飲んだりする機会もたくさんあります。休み中もしっかり歯みがきをして、むし歯にならないようにしましょう！

1月18日(水)には、学校保健会歯科衛生士の増田先生による歯みがきチェックがあります！ Aになるように毎日がんばりましょう！

保護者の皆様、お忙しい年末年始ですが、よろしくご協力お願いします。



冬至に「ん」のつく食べ物

今年の冬至は12月22日

1年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から冬至の日には柚子湯に入っていました。それは、「運」を呼び込む前に体を清めるという意味があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りには邪気がおこらないという考えがありました。

また、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたそうです。

冬至の七種(ななくさと読みます)

「春の七草(ななくさ)」は最近、1月7日に近づくスーパーでもセットが売られていますが、あまり「冬至の七種」は見かけません。全く違う中身ですが、どちらも厄を払い健康を願う気持ちから生まれた「ななくさ」を食べるといふ風習なんですね。

- (かぼちゃ)
- 南京：なんきん
- 蓮根：れんこん
- 人参：にんじん
- 银杏：ぎんなん
- 金柑：きんかん
- 寒天：かんてん
- 饅頭：うんどん
(うどん)

かぼちゃは栄養が不足しがちな冬にそのまま保存できる貴重な野菜として食べられていたことから、冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれました。ニンジンやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、抵抗力を強めて皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力を正常に保つ働きがあります。そのため風邪の予防に効果的だと言われています。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」と言われる理由はここからきています。β-カロテンはかぼちゃの果肉よりも皮やワタに多く含まれるため、よく洗って皮ごと使用するのがよいそうです。

冬至に食べられている食べ物はほかにもあります。よく知られているもののひとつが、お赤飯などおめでたいときにも使われる「小豆」です。赤い色は邪気を払うと考えられていたことから、冬至の日の朝に小豆粥を食べるとよいとされていました。また「こんにやく」も、生産が盛んな群馬県など北関東の地域では冬至に食べるとよいと言われています。こんにやくが体内の老廃物を出して体の調子を整えてくれると考えられていたことから、食べられるようになったそうです。健康で元気に生活することが「運」とつながっているんですね。



「冬はなかなか起きられない」という人は多いのではないのでしょうか。日本人約7万人を対象とした調査では、冬は夏に比べると睡眠時間が40分ほど長くなっていました。

日本の学生は 世界一睡眠時間が短い?

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名です。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いそうです…。



睡眠不足は 酔っ払いと同じ状態?

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っ払っている時と同じくらいまで下がるそうです。ただし、睡眠時間が短くても大丈夫な「ショートスリーパー」もいます。



いびきをかいている時は ぐっすり眠っている?

漫画などでよく「ぐお〜」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」ので、ぐっすり眠っているとは言えませんね。



昼寝をすると眠れなくなる?

午後3時ぐらいまでの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリするはずです。ただし、夕方以降に1時間以上昼寝してしまうと、夜の眠りに悪影響を及ぼします。



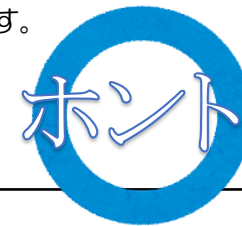
寝だめは意味がない?

「休みの日に寝坊をして寝だめする」は、体内リズムを狂わせ、かえって不調の原因になります。週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら睡眠不足かもしれません。早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。



睡眠不足だと 太りやすくなる?

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンが活発になってしまいます。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちです。



冬は睡眠の質が低下しやすい季節です

秋～冬の季節は、睡眠時間が長くなるだけでなく睡眠の質も低下しやすい時期です。日照時間が短い秋～冬はセロトニンの分泌量が減るため、ほかの季節に比べると深い眠りを得にくくなります。セロトニンとは、精神を安定させる作用がある脳内の神経伝達物質のことです。セロトニンは日中に太陽の光を浴びることで分泌されますが、秋～冬の季節は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌量が減ってしまうのです。分泌は朝から始まり、夜になるとセロトニンを材料にして生成されたメラトニンが分泌されます。夜に分泌されるメラトニンは入眠を促す作用があるホルモンで、質の高い睡眠をとるためには欠かせない存在です。つまり、より深く眠るにはメラトニンの材料であるセロトニンの分泌が必要になります。セロトニンが不足するとメラトニンの分泌量も減り、睡眠の質の低下につながってしまいます。セロトニン不足を防ぐためにも、日中はできるだけ太陽の光を浴びて分泌を促しましょう。セロトニンが十分に分泌されるとメラトニンも増え、快適に眠りやすくなります。外を散歩したりしなくても、窓越しの太陽の光で大丈夫です。

太陽の光を浴びましょう!

