

先日の中村オリンピックは天候に恵まれ、大成功に終わりましたね。大きなけがや病気もなく本当によかったです。しかし、1日中外にいたので、体は思った以上に疲れていたことでしょう。週末でしっかり疲れをとることができましたか？まだお疲れモードの人は、1～2時間早く寝て、体を元気モードにきりかえましょう。

ぐっすり眠ってしっかり疲れをとるために... グッド睡眠〇×クイズ！

睡眠とは眠ることです

Q1

寝る前に食べると、おなかがいっぱいになってよく眠れる？

〇か×か??

Q2

寝る前にテレビをみたり、ゲームやパソコンをしたりすると目が疲れてよく眠れる？

〇か×か??

Q3

寝る前は体をあたためるために、あつ〜いお風呂に入るのがよい？

〇か×か??

Q4

寝ている間は体温が低くなるので汗をかかない？

〇か×か??

Q5

休みの日にたくさん寝ると「寝だめ」できる？

〇か×か??



こたえ

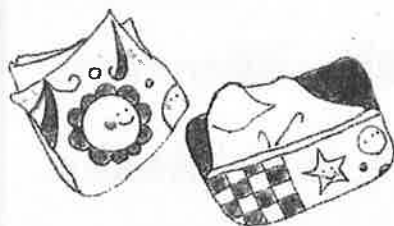
- Q1 × ... 寝る前に食べると、寝ている間にお腹の中で食べ物を消化しなければならず、眠りの質が低くなります。
- Q2 × ... みなさんがねむくなるのは、『メラトニン』というホルモンの働きによるものです。これは朝の光をあびると夜にやすくなります。しかし、夜に光をあびると出にくくなってしまいます。寝る前までテレビやインターネットを見たりメールをしたりすると寝つきが悪くなります。
- Q3 × ... 熱いお風呂に入ると『交感神経』という神経を刺激して、眠りにつきにくくなります。夏は38℃、冬は40℃くらいのお湯に20分くらいつかるのがおすすめです。お風呂からでて30分以内に布団に入るとさらにGOODです。
- Q4 × ... 人は寝ている間にコップ1杯(約250cc)の汗をかかれています。寝る前に水を飲んだり、汗を吸う綿のパジャマを着たりして寝るといいです。
- Q5 × ... 土日に昼まで寝て「寝だめ」しようとする人がいますが...。人は睡眠をためることができません。体の中のリズムがくるってしまったり、逆に体の調子が悪くなることも。効果のない「寝だめ」よりも、夜にできるだけ早く寝るほうが疲れがとれてすっきり起きられますよ！

チェックしてみよう！身だしなみ

白ごとに暑さがまし、休み時間が終わるとシャワーを浴びたように汗でびしょりのみなさん。汗はそのままにしておくと、体が冷えてカゼをひいたり、かゆい『あせも』がでたりします。みなさんは汗をかいた後にふくハシカチを持ってきていますか？下のチェック表であてはまるものにチェックをつけて、みなさんの毎日の生活をふりかえってみましょう。

レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

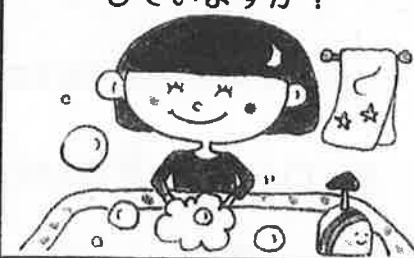
ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？



食後に歯みがきをしていますか？



うがいや手洗いをしていますか？



お風呂に入っていますか？



肌着は着ていますか？



つめは長くないですか？



あうちの方へ



伝染性紅斑(りんご病)が流行しています

横浜市衛生研究所から伝染性紅斑(りんご病)の臨時情報が出されました。南区での報告は多くないようですが、他の区では流行しているようです。流行の中心は4～5歳ですが、近隣でも罹患(症状がでているお子さん)の報告があるようです。本校での報告はありません(5月28日現在)。

《伝染性紅斑(りんご病)とは》

頬に発疹(赤み)がでる7～10日くらい前に、感冒様症状(発熱・鼻づまり・咳などの風邪のような症状)が見られることがあり、この時期が1番感染力の高い時期です。発疹(赤み)が現れた時には感染力がほぼなくなって、治りかけている状態です。

この病気は現在、学校感染症に指定されていませんが、かかった場合には学校までお知らせください。

おうちのちへ

色覚検査について

平成15年度から、色覚検査が希望者となりました。先天性色覚異常は男子の5%（20人にひとり）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色覚異常は、色がわからない人は稀で、多くの場合には似た色合いの微妙な違いを識別しにくいようです。先天性色覚異常は生まれつきのものであるため、自分では気づかないことも多く、周囲から誤解されたままになっていることも稀ではありません。治療方法はありますが、将来、職業・進路を選択する際に、色についての自分の特性を知ることが有益とされます。

本校では、眼科校医の杉本先生とも相談した結果、希望者を対象に養護教諭で簡易検査を実施しますので、色覚検査を希望する場合は、下の紙を6月6日（金）までに学校へご提出ください。6月に検査をおこなっていきます。

なお検査の結果は保護者にお知らせしますが、他の機関等に通知することはありません。また、精密検査が必要な場合は、眼科医にて検査を行っていただきます。（簡易検査以外の精密検査や眼科診療は有料となりますので、受診の際は保険証のご持参をおすすめします。）

-----き-----り-----と-----り-----せ-----ん-----
26年 月 日

色覚検査を申し込みます

____年 ____組 なまえ_____

各ご家庭→担任→養護教諭へ