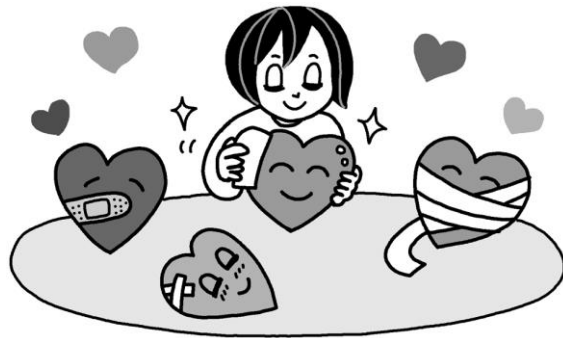


# ほけんだより



令和6年1月31日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

例年より比較的暖かい日が続いていますが、朝晩は厳しい寒さを感じることもあります。冬は寒さや空気の乾燥から感染症に感染しやすい季節です。また、この時期には「季節性うつ病」といわれる心の不調が表れることもあります。季節性うつ病では「なんとなく気分が落ち込む」「憂うつ」「集中できない」といった症状が表れます。さらに特徴として「過眠傾向（いくら寝ても眠くなる）」や「食べすぎ」「炭水化物や甘いものが異様に欲しくなる」などの症状が出やすいとされています。こういった症状の原因は、秋から冬にかけて日照時間が短くなるからだと考えられています。日光を浴びる時間が減ることで体の中で眠くなるためのホルモン「メラトニン」を作ることが遅くなり睡眠のリズムが崩れたり、幸せホルモンと言われている「セロトニン」の分泌が減ったりします。その結果、季節性うつ病の症状が表れるとされています。



季節性うつ病の予防には以下のことが効果的です。

## ①規則正しい生活をする

特に、起きる時間を毎日同じ時間にするとよいです。

## ②日光を浴びる

曇り空でも、日光は体に届いています。部屋の中で過ごす日でも、窓から入る光を浴びられるとよいです。

寒い日や雨の日などは、外に出て活動する気持ちにならないこともあります。朝起きたら部屋の窓のカーテンを開ける、太陽が出ている時間に、家の周りを一周散歩する、など簡単に習慣にできることから取り組めるとよいですね。



## げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました！

今年度最後のげんきいっぱいカードはどうでしたか？皆さん、1年間よく頑張りました！カードを通して、より良い生活リズムを目指す皆さんの様子がよく伝わってきました。

冬休み中の生活リズムから元に戻すことが難しかった、という声が多く聞かれました。特に高学年の児童は寝る時間が遅くなってしまい、睡眠時間が短い児童もみられました。小学生に必要な睡眠時間は約10時間と言われています。大人でも6～8時間程度の睡眠時間が必要です。児童の皆さんが記入したげんきいっぱいカードを見ていると、そもそも目標とする就寝時間が遅く、午後11時～午前0時ごろに設定している人も見られました。平日は学校へ登校するために午前6時～午前7時くらいに起きるとすると、睡眠時間は6～8時間くらいとなります。小学生に必要な睡眠時間には足りていません。

睡眠時間が足りていないと、昼間に眠くなるだけではなく、こんな症状が表れることがあります。

- ・吐き気、気持ちが悪くなる ・だるい ・頭痛 ・腹痛
- ・集中力が下がり、怪我をしやすくなる ・イライラする、不機嫌になる、不安になる
- ・体の抵抗力が低下し、風邪などの病気にかかりやすくなる



就寝時間を決めるだけではなく、○時までにお風呂に入る、△時までには宿題を終わらせる、など寝る前の行動から見直していけるとよいです。10時間睡眠を目指しましょう。

# 感染症対策にご協力をお願いします

2月は12月、1月に引き続き、インフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）などの感染症が流行する時期です。また、新型コロナウイルス感染症も第10派の兆しがあるとニュースなどで取り上げられています。住吉小学校でも体調不良で学校を欠席する児童や、発熱して学校を早退する児童が見られます。

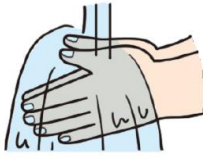




自分自身が感染しないように、そして周りの友達や家族に感染させないために、感染症対策を行いましょう。手洗い、生活習慣を整える、咳エチケット、換気などはもちろんですが「体調が悪いときは無理をしない」ことも大切です。インフルエンザと感染性胃腸炎には次のような特徴があります。このような特徴がみられるときは、早めに休養し、病院でみてもらうことも感染症対策につながります。

	インフルエンザ	感染性胃腸炎
発症の早さ	潜伏期2-3日後に急激に発症	潜伏期12~48時間
主な症状	風邪症状に加え、強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など)が出やすい	吐き気、嘔吐、下痢 腹痛、頭痛、発熱を伴うこともある
発熱時の体温	38℃を超える	37℃~38℃程度
悪寒・倦怠感	強く、全身で感じる	感じる
主な病原体	インフルエンザウイルス	ノロウイルスなど
感染力	強い、短期間で多くの人に感染する	強い、少量のウイルスでも人へ感染する

※消毒は、インフルエンザはアルコール消毒、感染性胃腸炎は次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が有効です！

## 感染症対策の基本！手洗いについて

手洗いはインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎の予防に欠かせません。洗い方をもう一度見直しましょう。

①流水で手を洗い流す	②石けんをよく泡立てる	③両手の平を合わせてよくこする	④一方の手の甲を反対の手でこする	⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う
				
⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う	⑦指先と爪の間を反対の手でこする	⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う	⑨石けんの泡を洗い流す	⑩きれいなハンカチやタオルでふく
