

ほけんだより



H30.1.8 徳島文理小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

3学期は学年のまとめともいえる大切な学期です。まずは「冬休みモード」の生活をきりかえることから始めましょう。キーワードは「食事・運動・睡眠・排便」です。

これからインフルエンザの流行が本格化してきますが、かぜやインフルエンザに負けない丈夫なからだづくりをしましょう。

3学期 身体測定のお知らせ

1月9日(水)

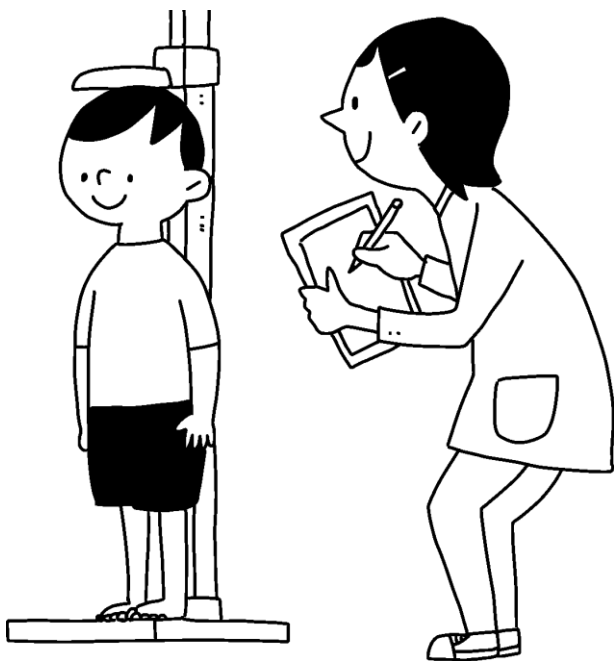
- ・3年2組…4校時(11:45~開始)
- ・3年1組…5校時(13:40~開始)

1月10日(木)

- ・1年1組…1校時(8:50~開始)
- ・1年2組…2校時(9:45~開始)
- ・2年1組…3校時(10:50~開始)
- ・2年2組…4校時(11:45~開始)
- ・4年1組…5校時(13:40~開始)
- ・4年2組…6校時(14:35~開始)

1月11日(金)

- ・5年1組…1校時(8:50~開始)
- ・5年2組…3校時(10:50~開始)
- ・6年2組…4校時(11:45~開始)
- ・6年1組…6校時(14:35~開始)



「印弗魯英撒」に気をつけて!

「印弗魯英撒」をなんと読む? これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフルエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年。インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。

健康習慣で今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんりに
- ま るまった背中ではピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいでウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ぞめをよくする はやねはやおき
- で きるかな? けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

人は眠らないとどうなるの?

夜ふかしして、「はやく寝なさい!」と怒られたことはないかな? でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかつた記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり、感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまうんだよ。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。

