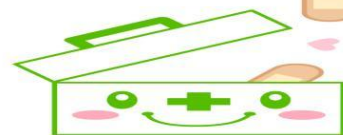


保健だより 9 月



暑い日が続きますが、よく眠れていますか？睡眠は脳の中の情報の整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。一方で、脳がないはずのクラゲも睡眠をとると言われています。紫外線をあてて神経細胞を傷つけたクラゲはたくさん睡眠をとったそうです。睡眠はやはり大切です。



学校の生活リズムに少しずつもどすために4つのことをやってみましょう。

1週間くらいするとだいぶ学校の生活リズムにもどってくると思います。

また、睡眠も十分にとることが大切です。夏休み中に「睡眠」のメカニズムについて興味深い話を聞いたのでご紹介します。手軽にできることから始めましょう。

☆睡眠のメカニズムについて☆

3つのホルモンが大切！①コルチゾール(朝のスタート係) ②成長ホルモン(深い睡眠中に出て体を育てる) ③メラトニン(やさしく眠りを誘う)

☆メラトニンについて

睡眠ホルモンを作るために大切な栄養は、トリプトファン(タンパク質)です。朝ごはんは睡眠ホルモンの材料を仕込んでおかないとメラトニンが十分に作り出せないとのこと。

トリプトファンをとるためには、いつもの朝ごはんに何かをプラスすれば、睡眠に良いメニューになります。トリプトファン含有量が多い食品を1つでもプラスしてもらおうといい睡眠につながるそうです。

9月1日は「防災の日」です。地震が多い日本では、いつ災害に出会うかわかりません。

備えておくことや家族で話し合うことが普段から大切です。おうちで防災を参考にして防災力を高めましょう。



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら
(例) ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら
(例) △△小学校の正門前

集合時間は？

(例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

(例) 毎回15分待つ

いつものバッグに安心をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きましょう。

ポーチには以下のもを入れておくと良いです。

- ☒ 小型ライト
- ☒ ウェットティッシュ
- ☒ 簡易トイレ

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。

例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン、モバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

☆夏休み中の健康調査として、何か気になることや学校生活で配慮等が必要なことがありましたら、学校までお知らせください。よろしくお願いいたします。