



今年も残りひと月となりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。冬になるとウイルスは活性化し、体調を崩しやすくなります。感染対策や体の冷えを予防し、元気に新年を迎えましょう。



## 学校保健委員会

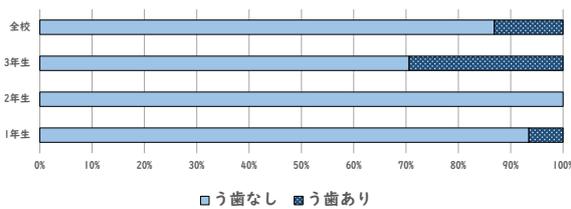
ご参加いただいた委員のみなさま、ありがとうございました。  
学校保健委員会の内容についてお知らせします。



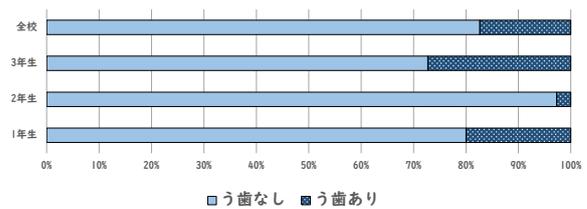
### 健康診断結果について

- ・徳島県また阿波市の健康課題である肥満傾向は、徳島県や全国と比べ、1年男女と2年男子が高くなっています。個人差がありますが、体重の増減には気づくように心がけましょう。
- ・むし歯の状況は、昨年度に比べて、かなり良くなっております。引き続き、食後はていねいな歯みがきを心がけましょう。

春のう歯罹患率

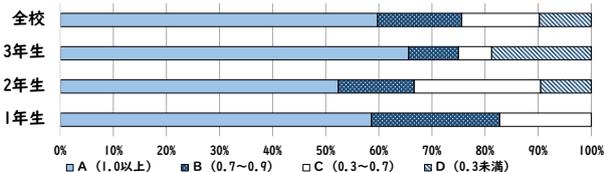


秋のう歯罹患率

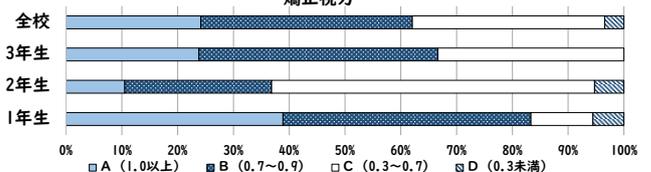


- ・視力の状況は、見えにくいまま学校生活を送っている生活もいるため、視力検査結果がB以下の生徒には受診勧告を行いました。

裸眼視力



矯正視力



### 学校医の大久保先生より

コロナはほぼ治まっていますが、インフルエンザが流行っています。感染対策として、マスクの着用が効果的です。

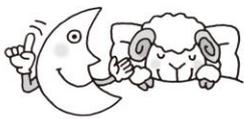
### 学校歯科医の福島先生より

う歯罹患率が良くなっています。小学生からブラッシング指導をしていることが、成果につながっていると思います。

### 阿波市健康推進課の藤野さん

徳島県また阿波市の健康課題は肥満です。阿波市の取組として、令和3年度から5歳児を対象に、食事指導や生活習慣の見直しを実施しています。





# ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

ヒント 1

起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2

カーテンを開けて  
日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。

なご  
どこを直したらいいかな？



ヒント 4

エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。  
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める  
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

### ●欠席の連絡における情報共有のお願い

欠席の連絡は電話にてお願いします。

### ●病院受診のお願い

視力・歯科などの受診勧告がお手元にある方は、ぜひ冬休みを活用して、病院を受診していただけたらと思います。