

ほけんだより 11 が

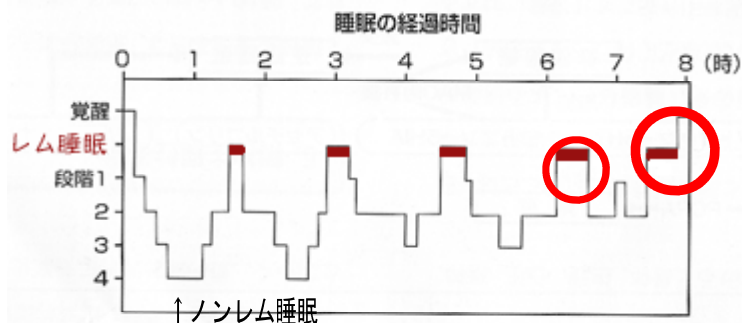
あさばん くうき つめ うえ ひ のぼ じかん おそ
 朝 晩の空気がだんだん冷たくなってきました。その上に日が登る時間が遅くなり、
 お 起きる時間になっても今までより部屋が暗いために、寒さと目覚めの悪さを感じてい
 るのではないのでしょうか。これからますます寒くなりますが、なんとか快 適に目覚め、爽
 やかに一日をスタートさせたいものです。

また、かぜ ぎみ ひと ふ かぜ ひ よぼう ひ
 風邪気味の人が増えています。まずは風邪を引かないように予防を！引いてし
 まったら他の人にうつさないよう感 染 拡 大防止を心がけましょう。

ということで、今月のテーマは、睡眠と風邪の予防です。

すいみん —睡眠—

ひと すいみん ね はい かんたん お ふか ねむ すいみん やく
 人の睡眠は、寝てすぐに入る簡単には起きない深い眠りのノンレム睡眠（約
 じかんはん 1時間半）と、夢を見たり眼 球運 動させたりする起きやすい浅い眠りのレム
 すいみん 睡眠（1時間半）を繰り返しており、レム睡眠状態にあるときに目覚めると目覚
 めが良いと言われています。もっとも良いとされる睡眠時間は7時間半～8時間。
 みじか 短くても6時間は必要です。



すいみん だんかい 睡眠の段階

だんかい 1: ふとん はい ねむ だんかい あさ すいみん め さ
 段階 1: 布団に入ってから眠りにつく段階の浅い睡眠。とても目が覚めやすい
 じょうたい 状態です。眼 球運 動をしています。

だんかい 2: あさ すいみん かんきゆうどう め さ じょうたい
 段階 2: 浅い睡眠。眼 球運 動はなくなりますが、目が覚めやすい状態です。

だんかい 3: かんたん め さ ふか すいみん
 段階 3: 簡単には目が覚めない深い睡眠です。

だんかい 4: め さ ふか すいみん
 段階 4: 目が覚めにくい深い睡眠です。

よ めざ 良い目覚めのためのポイント

① ね じかん じかん じかんはん じかんご お
 ① 寝た時間から6時間または7時間半から8時間後に起きる。

② お たいよう あか
 ② 起きたら太陽を浴びる・部屋を明るくする。

※ いちにち じかん にんげん たいないどけい じかん ひかり あ
 ※ 一日は24時間ですが、人間の体内時計は25時間です。光を浴びること
 で、体内時計がリセットされ、新しくスタートがきれます。

風邪から身を守ろう！！人にうつさないようにしましょう！！

かぜの予防といえば、「てあらい」「うがい」です。

「てあらい」の効果

以下の写真の丸い粒は、あらわない手・水あらいした手・せっけんであらい手てのそれぞれの手についているばい菌です。



上の写真から、水あらいだけでは菌は落ちていないことがわかります。せっけんをつけてしっかりあらいましょう。

「うがい」の効果

- ①のどの粘膜を清潔に保ち、抵抗力を保つ。
- ②ウイルスによって起こる粘膜の炎症をやわらげる。

のどの粘膜には、「せん毛」が一方方向に動いています。その動きに合わせて、「ねん液」も流れています。ウイルスや細菌はこの流れののって、胃の中へ入って胃液で死んでしまったり、せきやたんといっしょに外にでてしまったりします。「せん毛」の動きを正しく保つために、うがいによって粘膜をまもることが大切なのです。

人にうつさないために、せきエチケットを守ろう



ティッシュやハンカチで鼻や口を押さえる。



ティッシュはふた付きのくずかごに捨てる。



ティッシュやハンカチがないときはうでを押さえる。



ふた付きのくずかごがないときはビニール袋に入れて口をしぼる。



※手にもばい菌がついています。てあらいも忘れずに！！