

# ほけんだより

# 1月

令和5年1月10日

筑波大学附属視覚特別支援学校

新年あけましておめでとうございます。どのようなお正月を過ごしたでしょうか？年も明け、寒さもいっそう厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する時季を迎えます。生活リズムを整え、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。



## 「冬休みモード」から切りかえよう！



休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう。

### 早く寝ましょう！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心掛けましょう。



### 朝食をとみましょう！

朝からだるい人に多いのは『朝食ぬき』です。たとえば、パンとバナナ、牛乳を食べてくるだけで、エネルギー不足になりやすいです。

### 体を動かしましょう！

昼のうちに体を動かしましょう。体育や外遊び、お手伝いなど、動いた分、体が休みを必要とするようになるので、夜に自然と眠くなります。



## ビリッと、パチッと…！<sup>せい でん き</sup> 静電気

部屋のドアノブなどにさわったときに『ビリッ』、服をぬいだときに『パチパチ』…。それは冬にときどきあらわれる静電気です。急な刺激にびっくりするので、できれば何とかしたいですね。静電気がなるべく起こらないようにするために、こんなことをためしてみてくださいね！



加湿器などを使って  
空気が乾燥しないようにする。

ドアノブなどに触る前に、  
木や革などの物をさわる。



化学せんい（ナイロンなど）  
の服は、「かさね着」をさける。

## やる気スイッチ=(イコール)やい始める!

勉強しないといけないけれど、やる気が出ない…そんなことよくありますよね。

普段からやる気や集中力のある人は、特別な才能があるわけではありません。

その人は、脳をその気にさせるやり方が上手なのです。

人には「作業興奮」という脳の仕組みがあるそうです。



### 作業興奮とは?

手足を動かしたり、何かを考えたりすることで、脳が刺激されます。そして、集中力の元である「ドーパミン」という物質が分泌されることによって起こります。

やる気がなくても勉強を開始するには以下のようにすると良いです。

- ◆ 作業(勉強)をすぐに始められる環境を作る!
  - ・ とりあえず教科書やノートを広げる
  - ・ とりあえず勉強机の前に座る。
- ◆ 作業(勉強)が途中で止まらないように気を付ける!
  - ・ 携帯電話(スマホ)、テレビ、ゲームなどを遠ざけてみましょう。
- ◆ 環境を変える!
  - ・ 図書館や自習室を利用してみると良いですよ。



## インフルエンザは解熱剤に注意!



15歳未満の子供の場合、解熱剤の種類によっては、別の病気(ライ症候群など)を引き起こすことがあるので、注意が必要だといわれています。以下、市販されている代表的な解熱剤の使用可否です。

 <b>使用できる解熱剤</b> ・ アセトアミノフェン 	 <b>使用できない解熱剤</b> ・ アスピリン ・ メフェナム酸 ・ ジクロフェナクナトリウム
---	---



病院で検査してもらわないと、インフルエンザなのか風邪なのか見分けることはできません。

発熱などの症状が見られるときは、自己判断で市販薬を服用しないで、病院を受診して処方していただく方が良いです。どうしても受診できないときは、薬局の薬剤師に「インフルエンザの可能性がある」ということを必ず伝えて、薬を選んでいただきますよう。



## 冬の服装、大丈夫?

□着ぶくれになっていませんか?→厚い服や上着を着こむのではなく、肌着と適度な厚みの服で動きやすい重ね着にしましょう。

□ポケットに手を入れていませんか?→転んだ時にケガをしやすくなるので、寒い時は手袋をしましょう。



(担当) 養護教諭 小菅 貴子・大越 美穂