



かたしたしょうがっこう
 堅田小学校
 ほけんしつ
 保健室
 2023.2.1

暦の上で季節を分ける「節分」を過ぎると、2月は春にあたります。しかし、まだまだ寒いですが、朝、校庭の水たまりに氷が張っている日もあり、氷を手で触ったり、足で踏んだりして冬ならではの感触を楽しんでいる人もいないのでしょうか？

氷が張るほど朝は冷えますが、みなさん朝起きるときにスッキリ目覚めることができますか？早起きをするには、早寝もセットで欠かせません。十分な睡眠をとって、冬の朝を気持ちよく迎えられるようにしましょう。

寒い冬もぐっすり眠るために...

寝る前に
布団を
あたたためておく

寝る部屋を
加湿する

お湯に
ゆっくりつかる

せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る

おうちの方へ

- ①2月1日（水）に「アレルギー疾患に関する調査票」を1～5年生に配布します。必要事項をご記入のうえ、2月8日（水）までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。
- ②滋賀県も季節性インフルエンザの流行期に入りました。新型コロナウイルス感染症の流行も続いておりますので、引き続き感染症対策へのご協力をお願いいたします。
 ※マスクについては、場面に応じた適切な着脱をお願いします。本人の体調がすぐれず持続的なマスクの着用が難しい場合は、無理に着用する必要はありません。保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意していただくとともに、子どもや保護者の意図に反してマスクの着用を実質的に無理強いしないようにお願いします。
 ※ワクチン接種については、最終的にはワクチンのメリット・デメリットを理解し、あくまでも本人及び保護者の意思で受けていただくものであり、お一人お一人が判断し、接種することになります。接種を希望しない場合、無理に接種する必要はありません。
 季節性インフルエンザの出席停止期間につきましては、右図を参照ください。

早わかり
インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●

受診した日ではなく、症状が始めた日

発症日 0日目

発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目

発症後 5日を経過した後

発症後1日目に熱が下がった

OK

発症後4日目に熱が下がった

OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

睡眠で運動能力アップ！睡眠とスポーツのつながり

アメリカの大学の先生が、大学のバスケットボール部員の睡眠について研究をしました。部員たちの睡眠時間は大体6～9時間でしたが、先生は彼らに次のように指導しました。



1か月半、10時間以上の睡眠を取ってください！

夜8時までに寝て、朝6時に起きたらいいですね。やってみます。



部員全員が言われた通りにその生活を1か月半続けました。すると・・・

	研究前の平均	研究後の平均
コート1.5往復走(80m)	16.2秒	15.5秒 (-0.7秒)
フリースロー10本成功率	7.9本	8.8本 (+0.9本)
3ポイント15本成功率	10.2本	11.6本 (+1.4本)



運動能力がアップしただけでなく、日中の眠気がなくなったり、疲れ・悲しみ・怒りなどマイナスな感情が下がったりしたというデータも出ています。研究中、選手からはこんな声も挙がっていました。



体の動きの調子がとても良いです！

頭がさえて、集中できるので、ゲームをうまく進めることができました！

実験後、バスケットボール部員の一部の人たちは10時間以上の睡眠をやめてしまいました。すると、運動能力は研究前の状態に戻ってしまったということです…。睡眠が運動能力に関係していることがわかります。

小学生のみんなはどのくらい睡眠時間をとれるのが理想？

アメリカの研究によると、6歳～13歳の子どもにとって理想的な睡眠時間が9～11時間であると言われています。朝6時に起きるとすると、夜7時～9時の間で寝ることができるのが理想です。遅くまで習い事がある人も多いと思いますが、学校から帰った後の時間を計画的に進めて、できるだけ多くの睡眠時間を確保できるとよいですね。



●参考資料：「The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players」(2011) ,Cheri D Mah
「How Much Sleep Do Babies and Kids Need?」(2023) ,National Sleep Foundation