

ほけんだより

令和4年9月1日(木)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

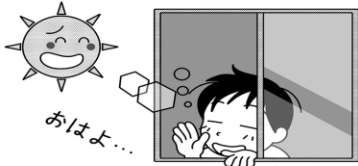
充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。夏休みの間は朝起きるのが遅くなったり、寝る時間も遅くなったりすることにより、生活リズムが乱れることが多いです。そのため、学校が始まっても、体が重かったり、学校に行きたくないという元気が出ないことがあります。できるだけ早く、生活リズムを休みモードから学校モードに切り替えていくことが大切です。下記を参考にお子様の生活リズムを整えていきましょう。

人間の体には約24時間周期の体内時計が備わっており、睡眠、覚醒、ホルモン分泌など様々な働きを調整しています。規則正しい早寝早起きにより、体内時計は常に正常な状態を保ちます。ところが休日の夜更かし、朝寝坊により起床時間や就寝時間にズレが発生すると、体内時計が乱れ、時差ボケのような状態を招きます。これにより「眠気」「食欲不振」「集中力低下」などが起きます。寝足りないと感じても早めに起きる習慣を取り戻しましょう。

起床して、太陽の光を浴びることで、網膜によって感じた光の刺激が視交叉上核に届き、その結果、体内時計がリセットされます。カーテンを開けて、朝日を浴びましょう。

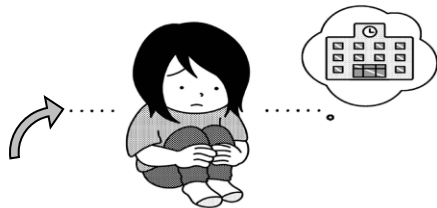
体内時計のリセットに重要なのが『朝の光』と『朝食』です。体内時計の機能を持つ遺伝子は、皮膚から内臓まで各細胞に備わっています。胃や腸にも体内時計の役割を持つ細胞があるので、食べ物が入ってこない、胃や腸は、いつ起きたらよいのか分からなくなってしまいます。食べ物を胃腸に入れることによって、目覚めのスイッチが入るのです。食事を菓子パンやジュースだけで済ませると、血糖値が急上昇したのちに、急激に下降する低血糖を引き起こす可能性があります。低血糖を起こすと、短時間での空腹、頭痛、めまい、発汗、ふるえなどの症状が出ます。主食、主菜、副菜のあるバランスの良い食事をしましょう。

6時に起床!



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット!

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい!



生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ!

7時には朝食を!



あごが動けば脳も目覚める!

からだを動かす!



家事も立派な運動!
家族も大助かり♪

長期休暇が終わると、通学が再開することをストレスと感じ、抑うつ感や不安感を抱く子どもが少なくありません。休み明け初日、子どもの顔色や体調の変化など、疲れや緊張、ストレスが溜まっていないか注目して下さい。特にコロナ禍によって、言葉にできない「不安」や「モヤモヤ」を抱えている傾向も調査でわかっています。登校開始の前後1週間は特に注目したほうが良い期間です。子どもは、何か不安や悩みを抱えている時、親や先生に言いづらい、という場合もあります。チャイルドラインなどの電話やカウンセラー・ソーシャルワーカーなど、「第三者」につながることも有効なこともあります。

平日は学校生活で活動の神経(交感神経)が活性化している状態ですが、休日になるとだらだらした生活になりがちのため、交感神経OFFの状態が長く続きます。交感神経OFFの状態が長く続いた後に、交感神経をONにしようと思っても、すぐに切り替えるのは難しいことです。つまり休み明けは交感神経がONに切り替わるのに時間がかかるため、やる気が出なかったり、体調が優れないということが起きやすくなります。これを解消するには軽い運動が効果的です。適度な運動にはストレス解消の効果も期待できるため、ストレスによる体調不良防止にも効果的です。

9月9日は救急の日！正しい「けが」の初期対応を身に付けましょう。

保健室には毎日、けがをしてくる子どもがたくさん来ます。大きなけがは少ないのですが、転倒して擦り傷、ハサミで切り傷、鼻血、鬼ごっこやボール遊びで突き指など軽度の負傷がよく起こります。自分の体は自分で守っていけるよう、正しい初期対応を身に付けることが大切です。学校ではできるだけ、自分のけがの状況は自分で説明してもらい、どうしたら良いかを一緒に考えるように対応しています。そして処置については根拠を伝えて、行います。けがを通して子ども達が自分の健康について考え、正しく対応できるようにサポートしています。おうちでもぜひ、けがをしたときは、まずはこうするんだよと話し合っただけであればと思います。

擦り傷、切り傷



傷口を流水で綺麗に洗います。消毒液は傷口を刺激し、傷の治りを遅くします。水で洗浄しても土や汚れが落ちなかったり、深い傷の場合は病院を受診し、相談しましょう。

突き指



突き指をしたら、引っ張ったり、無理に指を動かしてはいけません。骨折している場合もあります。氷を入れた水の中で15分～20分程度冷やしましょう。

鼻血



まず、下を向きます。ティッシュを鼻に詰めず、鼻血が垂れないようにティッシュを鼻にあて、親指と人差し指で小鼻を強くつまんで止めます。目と目の間の鼻の部分冷やすと止まりやすくなります。5分押さえれば、だいたい止まります。

永久歯がグラグラ・抜けた



永久歯が抜けそうになったら、食事などはせず、歯科を受診しましょう。もし、完全に抜けてしまったら、歯の根の部は触れずに、牛乳など（下記参照：種類別歯の保存時間）につけて、すぐに歯科（口腔外科）を受診しましょう。

ティースキーパーネオ	牛乳	唾液	生理食塩水	水道水
学校等にある専用保存液	脂肪分の少ないもの	頬の裏側または舌の下に歯を入れる	0.9%濃度	左記の方法が不可能な場合
24時間	6時間	1時間	1時間	30分

火傷



水道水で冷やします。最低5分は冷やしましょう。氷水、氷での冷却は組織の損傷を助長することがあるので避けましょう。冷却は疼痛軽減するまで行いましょう。

急なけがや発熱等でどこに受診すればよいかわからない時は…

東京都保健医療情報センター 夜間休日 24時間医療機関案内

医療機関案内サービス ひまわり 03-5272-0303 (受付時間: 毎日 24時間)

医療機関の所在地、電話番号、診療科目、診療曜日・時間などをご案内しています。

秋の身体計測のお知らせ

9月6日 火曜 (1、3、5年生)

9月7日 水曜 (2、4、6年、ひまわり学級)

今年度2回目の身体計測を行います。自分の体の成長を知ることは、健康的な生活を送るために、とても大切なことです。お子様が自分で身長体重からその成長の様子を知れるように「成長曲線のつけ方」というプリントを配布する予定です。ぜひ計測が終わったら成長曲線を記入し、御家族でお子様の成長の様子を話題にしてみたいかがででしょうか。

