

5月の保健指導 **健康なからだをつくろう**

新しい学校生活にも慣れてきた一方で、疲れが出やすい時期でもあります。ゆっくりとお風呂に入ったり睡眠を十分とったりして、心も体もリラックスさせていただきたいと思います。

気温変動が大きい季節です。日差しが暖かい日でも、校舎の中は冷えていて腹痛を訴える児童もいます。体温調整のできる服装のご協力をお願いいたします。

## 睡眠はなぜ大切??

「寝る子は育つ」という言葉がある通り、睡眠中に分泌された成長ホルモンによって骨や肉体が形成され、健康な成長が実現します。また体内時計との関連では、夕方に運動することで睡眠時に成長ホルモンが出やすくなることがわかっています。大人になると背こそ伸びませんが、成長ホルモンは細胞の新陳代謝を促進するため、傷を癒し免疫を高め、アンチエイジングの効果もあります。

睡眠不足は、脳の発達機能にも悪影響があり、前頭前野にある「海馬」の成長が妨げられます。高校生くらいまでに完成する「海馬」ですが、「海馬」が小さいままだと、記憶力が乏しく精神機能も発達していないため感情の調整が難しい大人になる恐れがあります。

日本は世界的にみて、睡眠時間が足りなく睡眠満足度も低いと言われています。忙しい毎日かとは思いますが、睡眠時間を確保し、子供も大人も心身ともに健康に過ごしていきたいですね。

## 睡眠不足だとこんな恐れが…

- 集中力・思考力・意欲・記憶力が低下。
- 運動神経の発達が遅れる。
- 情緒が不安定になる。
- 太りやすい（糖代謝が悪くなる）。
- 自主性が育ちにくい。
- 朝食欠食につながりやすい。
- 排便の習慣がつきにくい。

## 睡眠時間の目安

発達段階にいる子供たちは、大人よりも長い時間の睡眠が必要です。

- 学童前期（3～6歳）10～11時間
- 学童期（6～12歳）8～10時間



## よい睡眠習慣のために

生活習慣をよくすると、睡眠の質は着実に高くなります。

- ◎ 食事は就寝の2～3時間前に終わらせる。遅くなる場合は、「分食」にする。
- ◎ 2～3時間前に、お風呂にゆっくり浸かる。
- ◎ 寝る前、パソコンやスマホの光は避ける。
- ◎ 寝る30分前には部屋を少し暗くする。
- ◎ 朝、目覚めたらカーテンを開ける。  
(眠くなるためのメラトニンの基、セロトニンが分泌されます)
- ◎ 朝食を食べる。  
(魚や肉、乳製品や豆類には、セロトニンの基になるトリプトファンが含まれます)



# 健康診断速報！

中野第一小児童の身体測定平均値をお知らせいたします。

健康診断が全て終了しましたら、結果をまとめ健康カードを配布いたします。

健康診断は、体の異常や病気の可能性の有無を確かめるものです。健康診断後に「結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1	111.7	21.9	115.4	21.1
2	121.3	23.5	122.0	24.2
3	129.7	29.5	128.9	28.0
4	135.1	32.2	133.7	30.5
5	139.5	36.4	140.5	34.8
6	148.1	41.3	148.1	39.7

## 5月の健康診断の予定



- 11日(火) 歯科検診〔1-1、1-2、1-3、1-4・6年〕
- 12日(水) 尿検査〔全学年〕
- 13日(木) 内科検診〔ひ・1-1、1-2・3-3、3-4・5-1〕
- 14日(金) 内科検診〔1-3、1-4、1-5・5-2、5-3〕
- 19日(水) 尿検査〔12日欠席者・月経等〕
- 20日(木) 耳鼻科検診〔全学年〕\*耳鼻うじをお願いします。
- 21日(金) 歯科検診〔1-1、1-2、1-3、1-4・6年〕
- 27日(木) 歯科検診〔ひ・2年・5年〕

### 尿検査について

前日に、容器と共に別紙配布いたします

回収日 5月12日(水) 朝9:00に業者が回収します。

- \* 12日(水) 当日起きてすぐの尿の採取をお願いします。  
尿は8時間後には成分が変化し、検査結果が変わる可能性があります。
- \* 前日は寝る前に必ず排泄をお願いします。
- \* 月経等で当日提出できない場合は、担任に必ずお伝えください。  
この場合の予備日は、翌週19日(水)となります。
- \* キャップがしっかり締まっておらず、尿が漏れ出て再度回収になってしまう検体が毎年出ています。ご確認をお願いいたします。



尿検査では、腎臓の働きを調べます。腎臓は、血液をろ過して老廃物や余分な塩分など体に不要なものを尿として体の外に追い出し、また、体に必要なものは再吸収し体に留める働きをしています。

体調が悪くても、尿検査に異常が出る場合があります。2次検査や受診が必要な場合は、個別にお知らせいたします。