

ほけんだより

令和3年12月23日(木)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
冬休み前号 養護教諭

冬休み前号

2021年もうすぐ終わりです。みなさんにとって、今年はどうな一年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行のなか、感染の予防をしっかりと行い、運動会、学芸会も頑張りました。新年も元気な姿で会えることを楽しみにしています。

冬休みを楽しく元気に過ごすため

おうちの人のお手伝い
など家族の時間を
大切にしよう



守ろう！



早寝早起きで生活リズムを
くずさないようにしましょう

食べすぎに気をつけよう



生活リズムを

今年のうちに治療をすませよう



外でからだを動かして
免疫をアップ!

朝ごはんをしっかりと食べよう

メディアは置いて 外で遊ぼう



1月13日(1、5、6年生)

1月14日(2、3、4年生)

身体計測を行います

冬休み明けに身体計測を行います。夏休み明けの身体計測では、4月の計測の時よりもかなり体重が増えている人がいました。冬は寒いと家でゴロゴロしたくなりますが、3食バランスよく食べ、外で体を動かし、睡眠をしっかりとることが体の成長のために大切です。

保護者の皆様へ 冬休み お子さまの睡眠を見直してみませんか

体調不良を訴えて保健室に来室する子供たちの睡眠時間を聞くと、かなり遅い時間に寝ている子供が少なくありません。寝る前にゲームやインターネットをしていたという子供も増えています。冬休みは時間がたくさんある分、起床や就寝の時間が遅れやすく、生活習慣が乱れがちです。子供の健やかな成長を促すために、ぜひ睡眠についてお子さまと話し合ってみてはいかがでしょうか。



睡眠と健康な生活リズム

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活動状態になり、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きにより、人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計は毎朝光を浴びることによってリセットされ、一定のリズムを刻みます。体内時計は生活習慣と関係しています。生活習慣が乱れて体内時計が乱れると、睡眠覚醒リズムに乱れが生じます。体内時計の針が最も強く影響する因子は光です。朝の時間帯の光は針を前進させ、夜の時間帯の光は針を後退させます。朝6時に光を浴びると体内時計は7時に進み、夜22時に強い光を浴びると21時に戻ってしまい、眠気を覚まして寝つきを悪くします。

睡眠と脳

睡眠は脳の発達にも極めて重要です。脳は多くの神経回路からなっており、神経回路ごとに急成長する時期があります。慢性的な睡眠不足があると脳が育つための環境が乱れ、その時期に育つはずの回路がうまく育ちません。東北大学の研究では睡眠時間の短い子ども程「海馬」の体積が小さいという結果が出ています。海馬は記憶を司る脳領域です。

睡眠と心 お子様が一番イライラしていたり、キレやすくなっていませんか？

日本の中高校生2万人を対象とした調査によると、普段の睡眠時間が短い生徒ほど、うつ・不安を抱える割合が高いという結果が報告されています。高校生よりも中学生がその関係は顕著でした。その理由の一つとして年齢が低いほど長い睡眠時間を必要とするためと考えられています。また、睡眠不足はイライラしたりキレやすくなったり、集中できないなどの心に大きな影響を与えます。

睡眠と成長

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、子どもの健康な成長が実現します。成長ホルモンの分泌は、寝た直後くらいに最大のピークを迎えると言われています。

睡眠と2次性徴

睡眠中に分泌されているもう一つ大切なホルモンは睡眠ホルモンのメラトニンです。体内にメラトニンの分泌量が増えると人は眠くなります。分泌は光に影響されるため、夕方頃から分泌が増え、午前2～3時頃ピークに達します。夕方から夜にかけて明るいところにいたり、強い光を浴びるとその分泌が抑制されます。メラトニンには思春期まで性腺の刺激を抑制する働きもあります。最近の子供が初潮を早く迎える原因には夜の光の影響でメラトニンの分泌が減少していることも影響していると言われています。生理はエストロゲンという女性ホルモンが大きく影響しているのですが、エストロゲンは成長ホルモンの働きを弱めてしまう働きがあるので、はやく初潮が始まってしまうと身長が伸びにくくなってしまいます。