

ほけんだより 5月

令和4年 5月 11日 (水) 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

新年度がスタートして、1か月経ちました。お子さんたちは新学年の生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。その一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすい時期です。保健室でも、熱はないけれど、何となく調子が悪いというお子さんが増えていきます。睡眠を多めにとったり、体を動かしたり、好きな遊びで楽しんだり、リラックスできる時間を作れると良いですね。いろいろなことを「頑張るとき」と同じように「ひと休みするとき」も大切にしてほしいものです。

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



睡眠を見直しましょう

「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。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ないため感情の調整が難しくなる恐れがあります。

睡眠不足だとこんな恐れが…

- 集中力・思考力・意欲・記憶力が低下の可能性。
- 運動神経の発達が遅れる可能性。
- 情緒が不安定になる可能性。
- 太りやすい（糖代謝が悪くなる）。
- 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。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いわれています。

- 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～生活習慣を良くすると、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、お風呂の湯舟にゆっくり浸かる。
- ◎ 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。)



急な暑さに^{きゆう}^{あつ}ご^{よう}用心^{じん} 寒暖の差が大きい^{かん だん さが おお}この時季の備え^{この じき の せんえ}



5月になると日差しが強くなり、暑く感じる日が増えてきます。一日の中でも、登下校時と昼では温度が異なるので、それに合わせて上着をこまめに脱いだり着たりと調節ができると良いと思います。

保健室に来るお子さんの訴えで一番多いのは、冷えによる腹痛です。「湯たんぽを貸してください。」と言って来るのですが、薄着で登校しており、羽織るものがないというお子さんが少なくありません。

これから梅雨入りの時期も迎えます。梅雨どきもやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日その時の気候、また予報なども参考にしながら衣服を調整する習慣を付け、体調を崩さずに過ごせるように御配慮いただければ幸いです。



5月の健康診断の予定

- 12日(木) 耳鼻科検診〔全学年〕＊耳そうじをお願いします。
- 13日(金) 内科検診〔ひまわり・1-4、6年生〕
- 18日(水) 尿検査〔11日未提出者〕
- 19日(木) 歯科検診〔ひまわり・4年・6年〕
- 24日(火) 歯科検診〔2年・3年〕



○健康診断の結果のお知らせは、異常が見られた場合や要精密検査の場合のみ個別でお知らせしております。「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。

○健康診断日に欠席した場合、できる限り別日の他学年の健康診断日に受けていただいております。すでに健康診断が終了している科に関しては各御家庭で学校医へ受診していただいております。その場合、受診のお願いのプリントをお渡ししておりますので、受け取りましたら早めの受診をお願いいたします。(受診料は学校医で受診する場合は無料です。学校以外の医療機関で受診した場合は、保護者負担となります。)

○すべての健康診断が終了しましたら、お子さんの健康診断の結果を健康カードの返却により、お知らせいたします。

○学校生活にて管理が必要な病気をお持ちのお子さんに関しては学校管理指導票の提出をお願いしております。書類が必要な方は保健室までお問合せください。

○お子さんの体のことや心のことで心配なことがある場合はいつでも保健室までご相談ください。お子さまが元気で楽しく学校生活を送れるよう、一緒に解決策を考えていければと思います。