

# ほけんだより 10月

R3.10.1 No.6 新座市立栗原小学校 保健室



秋の気配が感じられるようになりました。日陰は風が気持ちよく、過ごしやすいですね。朝晩の気温差がありますので、衣服の調節をし、体調を崩さないように気をつけてください。  
“食欲の秋”“スポーツの秋”です。栄養たっぷりの食事と規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいからだを動かしましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです。

眼球は直径2.4cm、重さは約7gの小さな感覚器です。しかし人間が受け取る情報の80%は目を通して入ってくるのです。目はとても大切な情報の窓口なのです。

### ※目を大切にする方法

- ①たっぷり眠ること。
- ②バランスよく食べること。
- ③目を使いすぎないこと。

**目からの情報は8割以上**

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80~90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

**涙には大切な役割があります**

油膜 涙の蒸発を防ぐ  
水層 酸素や栄養素が含まれている  
ムチン層 涙全体を目の表面にとどめる

- 表面を乾燥から守る。
- ほこりや汚れを洗い落とす。
- 角膜に酸欠や栄養を与える。
- 殺菌作用で細菌やウイルスの増殖を抑える。
- 鮮明に見えるように、角膜の表面をなめらかな状態に保つ。

※涙は3層構造になっています

**メガネも定期点検を**

テンブル  
ノーズパッド

めがねを使っているうちに、ずれてきたり、耳の裏が痛くなったことはありませんか？ いちばんの原因は、めがねのテンブルとノーズパッドのゆがみです。そのまま使っていると、適切な視力を保てず、目に負担がかかり、疲れ目をおこしやすくなります。めがねを買った後も、定期的に点検しましょう。

**目を休ませるコツ**

目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

※タブレット・パソコン・スマホ・ゲーム等を長時間見ていると、目に負担がかかり、いろいろな悪い影響がでてきます。ご家庭でルールを決めて使ってほしいと思います。

## 睡眠の大切さについて “睡眠はからだ・脳・ホルモンに関係している！”

睡眠中に成長ホルモンが集中的に分泌され、全身の組織が修復されます。

子どもでは、身体の成長が促されます。甲状腺刺激ホルモンも分泌され、全身の代謝が調整されます。睡眠時間が不足すると、肥満になりやすくなる一因にはこれがあると考えられています。また、血圧が低下し、血管の修復が促進されます。

脳においても、神経の微細な構造が修復・成長するだけでなく、認知症の原因物質も含めた様々な老廃物が睡眠中に除去されます。記憶は睡眠中に整理され、定着し、情動も整理されます。

うまく眠れていないと次のようなことが起こります。①抑うつをきたす ②勉強や運動の記憶の定着が阻害される ③感情の整理が行えなくなる ④イライラを招く ⑤将来的には認知症のリスクが高まる

睡眠は、「何もしていない時間」ではなく、「心身ともに健康に生きるための全身のメンテナンスを行う時間」なのです。

### よい睡眠とは・・・

- ① すぐに眠れる
- ②ぐっすり眠れる
- ③朝はスッキリ起きられる

この3つが揃って初めてよい睡眠と言えます。そのためには何が必要でしょうか。

★①のために、眠くなるように準備をします。そのためには「一日の生活で明るさと暗さの差をつける」ことです。

★②については、昼間外で元気よく遊び、運動をして昼と夜の体温の差を1度以上つけることが大切です。

★③のために重要なのは、同じ時刻に起きるようにすることです。それを続けるとその時間の近くなることから起きる準備を始めるため、スッキリ目覚められるのです。

また、太陽を浴びることも重要です。起きてすぐに浴びる太陽の光は、何よりも人をスッキリとした目覚めに導きます。

## 新型コロナウイルス感染症予防について

石けんによる手洗い・正しくマスクを着用する・密を避ける・ソーシャルディスタンスを保つ・換気をする等々・・・子どもたちと共に、予防について何度も確認してきました。これからインフルエンザ等の感染症も流行る時期になりますので、継続して予防対策に取り組んでいきましょう。



### ●保護者の皆様へ●

文科省から出されている感染症対策についての通知文の中に「マスクの着用方法によって飛沫の捕集効果に違いが生じることから、正しい方法で着用することが重要である。さらに、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果がある」と記されています。ゴムがゆるいマスクや、サイズが合っていないマスクを着けていないか、確認をお願いします。

マスクの素材については、参考にしていただき、肌に合わない場合や、地域の感染状況など、個々の状況に合わせて判断し、ご準備ください。

また、感染者数が減少傾向にありますが、今後とも、ご家庭内で体調不良の方がいる場合は、お子さまが元気な場合でも登校を見合わせるようご協力よろしくお願いたします。