

ほけんだより 10月

No.6 新座市立栗原小学校 保健室



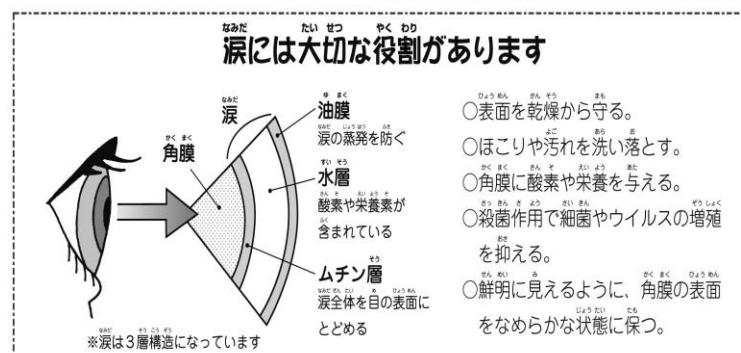
秋の気配が感じられるようになりました。日陰は風が気持ちよく、過ごしやすいですね。朝晩の気温差がありますので、衣服の調節をし、体調を崩さないように気をつけてください。
“食欲の秋”“スポーツの秋”です。栄養たっぷりの食事と規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいからだを動かしましょう。

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。



※ゲーム等でタブレット・パソコン・スマホ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できます。ご家庭でルールを決めて使ってほしいと思います。

近隣の小中学校で感染症が流行しています！

先月は、新座市内の小中学校でインフルエンザや新型コロナで学級閉鎖をしている学校が数校ありました。本校でも連休以降、インフルエンザや咽頭痛で欠席している児童が数人います。体調不良の場合は、無理はさせず家でゆっくり体を休めてください。また感染症と診断を受けた場合は、速やかに担任までご連絡ください。よろしくお願いします。

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が分泌され、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

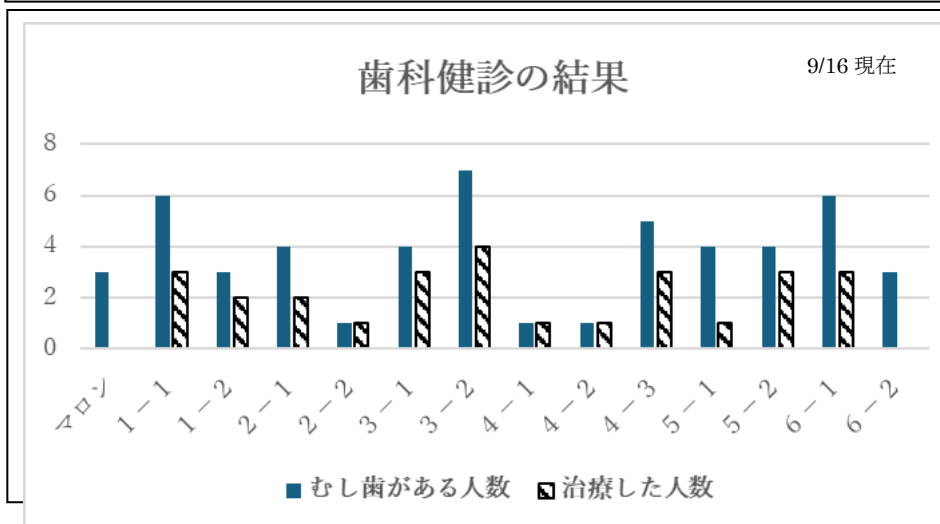
この3つが揃って初めてよい睡眠と言えます。そのためには何が必要でしょうか。

★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になるとからだが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。



夏休みに多くの児童が治療を終えました。しかし中学年以上で未治療者が目立ちます。子どものころから口腔内の衛生意識を高めるために、ぜひ保護者の方から歯科医院受診の声かけをお願いします。

