

ほけんだより 9月

佐世保市立中里小学校
保健室
令和5年9月8日

7～9月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」「夏を健康にすごそう」

○寝不足は、ケガや病気のもと！

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。今月から、運動会の練習も始まるため、ケガや体調不良のお子さんが増えることが予想されます。

ケガの予防や健康な体づくりに最も大切なことは、やはり「規則正しい生活」です。

早寝早起きや朝食をしっかり食べることは、熱中症予防のためにもとても重要です。

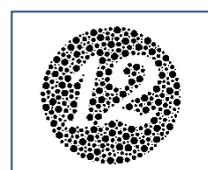
下記に、今月実施した保健指導の一部を紹介します。



<p>こんな人は熱中症になりやすい！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 朝ごはんを食べない 2 すいみん不足 3 かぜをひいている、つかれがたまっている 4 あまり運動をしない 	<p>熱中症にならないためには…</p> <p>きそく正しい生活をするのがいちばん大切！</p>	<p>きそく正しい生活とは？</p> <p>1 朝ごはんを食べる。</p> <p>「みそしる」がおすすめ！水分も塩分もとれるから。</p>	<p>きそく正しい生活とは？</p> <p>2 早ね・早おき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日きまった時間になる。 ・ねる前のテレビやゲームは×。
<p>きそく正しい生活とは？</p> <p>3 運動をする。</p> <p>いつも運動をしていると、体力がつく！</p>	<p>きそく正しい生活とは？</p> <p>4 お風呂に入る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体をあらうと、つかれがとれる。 ・ゆぶねにつかるのもおすすめ！ 	<p>きそく正しい生活とは？</p> <p>5 つめたいものを食べすぎない、のみすぎない。</p> <p>体がつかれてしまうから！</p>	<p>外で活動するときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 こまめに水をのむ。 2 ぼうしをかぶる。 3 休けい時間をつくる。 4 マスクをはずす。

○色覚検査について

このようなカードを使用します。



保護者の希望により、色覚異常を調べるための検査を学校で実施します。

ご希望の方は、**①担任をとおして希望を伝えていただき（連絡帳等）、②申込書を配布しますのでご記入の上ご提出**ください。

色覚異常とは … 日本人では、男子の約5%、女子の約0.2%に先天赤緑色覚異常がみられるといわれています。色覚異常は治療することはできませんが、自分の見え方を知ることで、色を注意深く見るよう気をつけたり、学習で見分けやすい色の道具を使用する等の配慮ができるようになります。

○「汗対策」について

体操服の下に下着を着用して運動をすると、室内に戻ったときに汗で濡れた下着で体が冷え、風邪の原因となることがあります。体育がある日は、必要に応じ、下着の替えを持参していただくと安心です。また、なるべく通気性がよく、汗をよく吸う服を着せていただければと思います。



○質のよい睡眠をとみましょう🌙

心身の健康のために、質の良い睡眠をとることはとても重要です。睡眠に関しては、まだ解明されていない部分もありますが、下記のような研究結果も報告されています。

◆最も質のよい睡眠がとれるのは・・・

- ① 入眠から3～4時間後。
- ② 朝4時までの間。
- ③ 発達段階に応じた睡眠時間をとる（小学生は8～10時間の睡眠が必要）。



*質のよい睡眠をとると・・・

- ・免疫力の向上
- ・体力の向上
- ・エネルギーの保存
- ・脳の過熱を防ぐための体温下降
- ・心の安定
- ・記憶の固定

*質のよい睡眠がとれないと・・・

- ・持久力の低下
- ・肥満
- ・認知機能の低下（意欲の低下、イライラしやすい、覚えが悪い等）
- ・前頭前野（記憶、認知機能、やる気、集中力、行動・感情の制御）の活性低下

*子供の頃の睡眠不足で、大人になった時の性格・性向が決まることもあるそうです。イライラしやすい、抑うつ、不安・攻撃性が強い等の傾向がみられるとの調査結果もあります。

○質のよい睡眠をとるための10箇条！

- ① 朝7：00までに起きて、光を浴びる。
- ② 朝食にタンパク質をとる。
- ③ 昼～夜の活動量を増やす（体を疲れさせる）。
- ④ 夕食の時間は一定の時刻に。眠る2～3時間前までにすませる。
- ⑤ 入浴は、眠る1～2時間前までにすませる。
- ⑥ テレビ・ゲーム・スマホは、眠る1時間前まで。
- ⑦ 寝室は暗くする。
- ⑧ 夜に過度な光を浴びない。
- ⑨ 毎日同じ時間に食事・睡眠をとる。
- ⑩ 未就学児は10時間以上、小学生は8～9時間以上、中学生は7時間以上、高校生は6時間以上の睡眠をとる。

○子どもとメディア ～その危険性について～<第5回>

ブルーライトと睡眠の関係

ブルーライトという言葉をよく聞くようになりました。夜間に長時間ブルーライトを浴びると、体内時計が乱れ、眠気を誘うメラトニンの分泌が抑制されてしまいます。睡眠の質も悪くなり、睡眠障害につながることもあります。



夜は20時以降、特に寝る1時間前は、テレビやタブレット、ゲーム等の使用はなるべく控えましょう。また、ブルーライトカットの眼鏡を使用するのもおすすめです。