ほけんだより 7月

R3.7. 2 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「夏を元気にすごそう」



最近は、雨かと思えば、いよいよ夏を思わせる暑い日があり、過ごしにくいですね。学校では、腹痛や体調不良などで欠席する子が少し増えています。コロナウイルスや食中毒など、病気の予防はまず、手洗い・うがいです。そして、暑いからこそ特に栄養・睡眠を十分とり、抵抗力を高めましょう。

☆６／２８（月）第１回学校保健委員会（４～６年生が参加）

おうちの人と一緒に読んでね。

テーマ「知ってますか？すいみんの大切さ」

今年は、保健委員会作成のビデオと大府市保健センターの東村亜美保健師さんのお話をテレビ放送しました。保健委員さん、大活躍でした。保健委員会から「神田っ子は、朝、少し眠いという人が半分くらいいます。朝は早い人が多いけれど、夜10時までに寝ている人は、６年生では約３人に２人です。睡眠不足はないのかな？」と提案がありました。





昨日おそくなって寝たの１１時半、ねむっ、だるっ。





スマホや運動はすいみんに関係あるのかな？

東村保健師さんから

人生の３分の１は睡眠であり、寝ることで体の充電をしています。睡眠は、①体と心の疲れをとる②体を成長させる。③免疫力を高める、④記憶をする　という大切な働きがあります。長時間睡眠不足が続くと、視力低下、糖尿病、高血圧などの体の病気や、うつ病などの心の病気になったりします。高学年でも９時間以上睡眠をとりましょう。特に、成長期の皆さんに大切な「成長ホルモン」は、眠りの深いノンレム睡眠の、寝てから２～３時間の間に多く出されますが、寝る時間が遅かったり、少なかったりすると、成長ホルモンがしっかり出ません。

また、朝起きて太陽の光を浴びると、「セロトニン」というホルモンができはじめます。セロトニンは、「幸せホルモン」と呼ばれ、幸せを感じるホルモンです。セロトニンは体内時計をリセットし、運動したりしてセロトニンが増えると、「メラトニン」という「眠りのホルモン」が増え、夜深く眠れます。深く眠れると成長ホルモンがたっぷり出ます。運動もしっかりしましょう。

夜はぬるめのお風呂に、寝る1時間前までに入りましょう。ゲームやスマホはブルーライトにより眠れなくなるので、２時間くらい前からさけましょう。寝だめはできません。休みの日も同じ時間に起きましょう。

児童の感想

○どれだけすいみんが大切かわかった。今まで知らなかったことがたくさん知れておもしろかった。あまりすいみんがとれていないから、次からたくさんとるようにがんばりたい。朝パーッと太陽の光を浴びて気持ち良い朝を迎えたい。おふろはなるべくぬるま湯で入る。テレビを寝る前にあまり見ない、早く寝てしっかり成長したいです。

○睡眠を十分とると、免疫力があがると分かったので、もっと睡眠の時間をとりたいです。人生の３分の１は睡眠と聞いて、自分の生活の中で睡眠というのは大事なんだなと思いました。そして何よりイライラしたり、集中できなくなったりすると知ったので、睡眠の時間を多くするのを心がけたいです

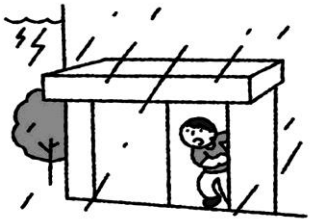
○私は寝る５分位前までテレビをつけていたので、最低でも１時間くらい寝る前にテレビを見ないほうが良いと思いました。「脳が記憶するのは海馬だ」と知り、しっかり寝て海馬がよく働くようにしたいです。



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

【おうちの方へ】

＊治療の勧めについて

２学期からも元気に過ごすために、視力やう歯、その他、まだ受診していない場合は、夏休みの間にぜひ受診していただきますようお願いいたします。



＊スクールカウンセラーの相談日について

７月の相談日は６日（火）９：３０～１２：３０ですが、１１時３０分からのみ空いています。９月の相談日は１４日（火）１３時～１６時、２８日（火）９：３０～１２：３０と１３時～１６時です。希望される方は、神田小学校（４６－５１５４）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。

睡眠の習慣は、本人のみならず、習い事やご家庭の事情などによるものも大きいです。

しかし、成長期の今、睡眠は体や心の健康、成長に大きく関わってきます。よりよい睡眠の習慣化に向け、学校と家庭と協力し、できることから少しずつでも行動に移していけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

