

スタート

毎日が あたらしい一日

2018年 7月 6日 森中央小学校 ほけんしつ

いつも、子どもたちの健康面の配慮や学校保健へのご協力、ありがとうございます！今年も、猛暑とされています。学校でも、子どもたちの健康管理に注意しながら、残りの一学期期間を過ごしていきたいと思えます。夏休みを迎える前に、一学期の保健室での子どもたちの様子を紹介します。お子さんの様子と重なるところがあるかもしれません。時間がある時にゆっくり読んでみてください。

○保健室での子どもたちの様子

「忙しい子どもたち」

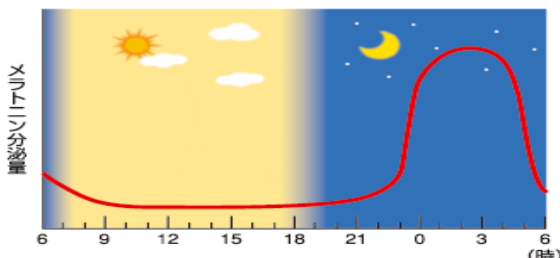
「先生、きつい・・・。帰ったの〇時で。そこから、宿題とかしてね。学校から帰ったら少しくらいぼーっとしたいよ。土日忙しいけんね。早く寝らんとと思っても、寝たらすぐ朝がきて忙しい・・・。」まるで、仕事に追われている大人のようなようですが、こういう会話が最近多いです。子どもは、私たちの子どもの頃より、はるかに忙しい毎日を過ごしています。でも、なかなかぐちは言えないようです。言うひまがない・・・と。依然子どもに、眠りのアンケートをおこなったところ、**134人が、「眠りがたりない」**とっていました。寝る時間をけずってでも、ぼーっとする時間、ほっとする時間を作っているのかもしれませんが。なかなか眠れないという児童もいます。「よくがんばっているね・・・。」そう言って脈をとると、子どもの言葉が続きます。「気持ちのもやもやを、言葉でからだの外に出す。」それができる子どもも、増えてきました。もやもやがわからないことも多くありますが、伝えたいことは何だろう・・・と思っていると、なんとなくわかることも多いです。気持ちがすっきりすると、腰を上げる時の様子がちがいます。1分でもいい、心を込めて気持ちを聞くことが大切と感じる毎日です。

- ① 寝ようと思ってもなかなか眠れない。まだ眠りがたりない
- ② 朝、ねむくてすっきり起きられない。きつい
- ③ 学校で集中しようと思っても、できないことがある。あくびがでる
- ④ いらいらしたり、いやな気分になることが多い
- ⑤ 体調をこわしやすい。からだがだるいことが多い

左のような様子があるかきいてみてください。

○お子さんの眠りはたりていますか？(昼間を元気に過ごすホルモンは、寝ている時に作られます。)

- ① メラトニン・・・夜になるとねむくなり、ぐっすり眠らせてくれるホルモン。
- ② コルチゾール・・・すっきり目をさましてくれる目覚めのホルモン。
- ③ アックス・・・やる気や集中する力をおこすホルモン。
- ④ セロトニン・・・きもちをおちつかせ、いらいらをおさえるホルモン。
- ⑤ 成長ホルモン・・・からだを成長させ疲れをとり、調子をよくするホルモン。



朝、太陽の光をあびるとメラトニンの出る量が減ります。起きて14～16時間がたつと、再度メラトニンの出る量が多くなります。メラトニンが出はじめると体温が下がる、眠くなります。夜早く寝るにはメラトニンが夜働くことが大切！

<ぐっすりねむるための、3つのポイント！>ぐっすり寝て、ホルモンをたくさんだそう！

1. 朝6～7時におきる。

*夜9～10時に寝るには14～16時間前におきる必要がある。起きる時間も大切！

2. 夜遅くまで明るい部屋で過ごさない。

*メラトニン^①は部屋の明かりで出る量が減るので、眠りにくいです。

3. 夜遅くまで、テレビ・パソコン・ゲーム機・スマホはしない。

*メラトニンは明るい光（ブルーライト）で出る量が減るからです。

～夏休みを元気に過ごす 5つのポイント！～

規則正しい生活をしましょう

- 一日の過ごし方を決めて、起床・就寝・食事・テレビやゲームは、できるだけ学校がある時と同じ決まりですごしましょう。
- 生活リズムが崩れると、体調や気持ちが不安定になります。二学期のスタートがきつくなることも多いです。環境作りに協力をお願いします。

ぐっすり 寝ましょう

- 早寝早起きで、十分な睡眠をとりましょう。（朝の光・夜の暗闇は、からだに必要なものです。）
*睡眠時間 低学年…10～11時間 *睡眠中に → 疲労回復・成長ホルモンの分泌（めやす） 高学年… 9～10時間
- 寝る前のテレビゲームなど、神経を高ぶらせることはさげましょう。



考えて 食べましょう

- 朝・昼・夜の三度の食事は決まった時間にとりましょう。 → 特に、朝食はからだの一日のリズムをつくりまします！
- 冷たい清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。 → 麦茶や牛乳で水分補給を！
*糖分のとり過ぎ…ジュース1本に20～30グラムの砂糖が入っているものもあります。1日の摂取量をオーバーしてしまいます。子どもの糖尿病の危険も！！
- おやつはからだに良いものを、時間と量を決めて食べましょう。
*糖分・塩分・食品添加物の少ないものや歯ごたえのあるもの選んだり、子どもと一緒に簡単なおやつ作りをするのも楽しいと思います。夏休み前に、おやつの約束を決めましょう。

からだを動かして 遊びましょう

- 学校でたくさんからだを動かしてきました。2学期に向け体力をつけましょう。
- 帽子をかぶり、熱中症に気をつけながら、水分・休憩をとることを意識して過ごしましょう。体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。

長い夏休みだからこそ からだのケアを！

- 学校生活の中でも「歯みがきの習慣化」に取り組んできました。この習慣が持続できるかは、夏休みが大きいです。ぜひ、「食後の歯みがき」の習慣を続けてください！
- 夏休み前に健診結果を配布します。むし歯や視力など気になることがあれば、検査や治療や相談をしましょう。気になる症状が改善すると、すっきりしますよ。

命を守ることが第一です！交通事故や水の事故など、十分に気を付け夏休みを過ごしましょう！