

ほけんだより

おうちの人とよみましょう。



令和5年6月1日
荒川区立大門小学校

アジサイが咲き始める季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすくなります。服装の選び方を工夫して、気候に合わせて自分で調節できるようにしましょう。今月で学校医健康診断が終わります。健康診断の結果、受診を勧められた人は、早めに医療機関にかかりましょう。



熱中症を予防しよう！

これから暑い日が多くなり、熱中症の心配が高まります。十分な水分がとれるよう水筒を毎日持ってくるようにしましょう。



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに
回数を多めに



運動するときは
こまめに休憩



体調の悪いときは
無理に運動しない

水泳指導が始まります。

保健室では、毎年水泳ならではの来室が絶えません。そんな水泳ならではの“困ったあるある”を紹介します。

「昨日転んでけがをしたんですけど、プールに入ってもいいですか？」という質問。

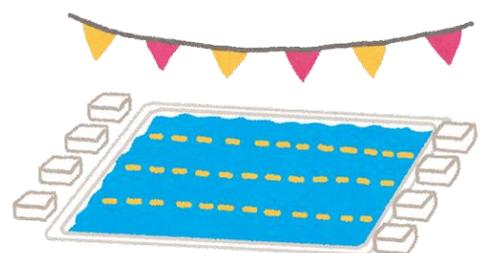
絆創膏をしてプールに入ると、絆創膏が取れてしまうことが多いです。プールの水には薬剤が入っています。傷が大きかったり、出血をしていたりする場合は、入らないようにしましょう。

「爪が長いって言われた。」「爪を切ってください。」という来室。

爪が長いと、不衛生だけでなく、けがに繋がる恐れがあり危険です。水泳指導がなくても、普段からこまめにチェックし、家で切ってください。

「朝から調子は悪かった…」でもプールは「参加」に。「どうしたらいいですか？」という質問。

体調が悪い場合、プールに入ることはできません。朝起きて、体調がいつもと違うと感じたら、その日のプールは見学するようにしましょう。



睡眠不足？！ 心当たりはありませんか…？

近年、大人も子供も睡眠不足の状態が続いていると言われています。世界と比較してみても、日本人の睡眠時間は1時間以上短いそうです。「寝溜め、食い溜めはできない」と言われているように、休みの日にたくさん寝ても、学校や仕事がある日の睡眠不足を補うことにはなりません。睡眠不足の生活パターンが子供たちの心身にさまざまな形で影響を及ぼしていると考えられます。

睡眠不足の児童に現れる症状



- 「横になりたい」「だるい」「やる気が出ない」と訴える。
- 気持ちが落ち着かない。
- 攻撃的な言動をしたり、衝動が抑えられなくなったりする。
- 授業中でも机に突っ伏して寝てしまう。
- 休日は昼近くまで寝ている。

保健室でも、「なんだかだるい」「眠い」と訴えがあり、横になった瞬間に寝てしまう児童がいます。中には、「夜なかなか眠れない」と訴える児童や「0時を過ぎても起きていた」「朝方に寝た」と教えてくれる児童もいます。みなさんの睡眠時間や睡眠の質がとても気になっています。

甘く見てはいけない睡眠不足

睡眠不足は、人間の心身を調節する自律神経の働きを乱し、生体リズムそのものをおかしくしてしまいます。将来的には、がんや糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病のリスクを高めます。



人間は本来「昼行性」の動物です。脳や身体は「明るくなったら目覚めて活動する」「暗くなったら眠る」ようにできています。しかし、睡眠不足の生活を続けていると、「夜になっても眠くならない」「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」ということが起きるようになります。その結果、朝はだるくて起きられず、昼間は交感神経が優位に働かず、体温や血圧も上がらなくなり、時差ぼけ状態になってしまうこともあります。

家族の団らんで睡眠不足を解消！

遅くまで起きていたという児童には、「その時間まで何をしていたか」を聞くようにしています。ほとんどの児童が、「スマホをいじっていた」「ゲームをしていた」「タブレットで動画を見ていた」と答えます。子供に限らず、大人も寝る前にスマホをいじる人は多いと思います。

家族みんなで脱スマホ！たっぷり睡眠大作戦！

- ①夜ごはんの後は、家族みんなでテレビやゲーム、スマホの使用を止める。
- ②家族で今日の出来事を話したり、トランプをしたり、読書をしたりする。
- ③落ち着いた気持ちで布団に入る。



子供だけでなく、家族みんなでメディア端末から離れ、家族の団らんで気持ちを和やかにし、質の良い睡眠を自指してみましよう。

