

# ほけんだより 9月

## <9月の保健目標>けがに気をつけよう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。なかなか生活リズムを戻すのは大変ですが、早寝早起きと朝ごはんを意識して、早く学校生活のリズムを取り戻しましょうね！2学期もまだまだ暑い日が続きそうですが、運動会の練習が始まります。暑さに負けず練習するためにも生活リズムを整えて熱中症を予防しましょう。また、活動するときには水分補給や帽子をかぶる、こまめな休憩など熱中症対策も欠かさないでください。


## 《今月の健康診断の予定》

8月30日(水)	身体計測3・4年
8月31日(木)	身体計測1・2年・ひまわり
9月1日(金)	身体計測5・6年
9月6日(水)	脊柱側弯症検診5年

**治療は済みましたか？**

1学期の健康診断で異常が見つかった人は、夏休み中に治療が済みましたか。むし歯が見つかった人も治療が終わりでしたら、治療勧告の用紙を担任までご提出ください。

**9月9日は救急の日**




**こんなとき、けがをしやすくなります。きをつけて！**

- すいみん不足
- 学校内を走る
- イライラしている
- くつひもを結んでいない
- 前を見ていない
- つめがのびている
- 先生の言うことを聞かず、ふざけている


## こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

**1 グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに！**




- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

**2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！**



- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

**3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！**



- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

**4 バasketボールを取りそねて、つき指した！**



- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす

# 「スマホ・ゲーム」と睡眠の関係

8月21日に【学校保健委員会】を開催しました。東洋羽毛布団北関東販売株式会社(社)日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士の新矢昭吾氏に「スマホ・ゲーム」と睡眠の関係について、教職員と保護者を対象にご講演いただきました。日本は夜も活動をする24時間社会で、睡眠に最も悪い社会です。世界的にみても日本の子どもは寝る時間が遅く、五小の児童も例外ではありません。講演を聞き、教師自身も生活を見直す良い機会になりました。内容をご報告いたしますので、ご家庭でも睡眠の改善に繋がっていただければ幸いです。

## ○睡眠の効果

- ・ レム睡眠(浅い眠り)…体の休息、技能の習熟、脳の整理
- ・ ノンレム睡眠(深い眠り)…脳の休息、成長ホルモン分泌、免疫力の増強
- ・ 寝入りから90分～120分に深い眠りに入ること成長ホルモンがよく出る。

## ○夜、スムーズに寝るために

- ・ 起きてから朝日を浴びると、15時間後に眠たくなる。
- ・ 規則正しい生活をする。
- ・ 日中は活発に活動をする。



## ○ブルーライトは体内時計を大きく乱す。

スマホやテレビなどの光に含まれるブルーライトは脳が目覚めてしまい、寝る前に見ると寝つきが悪くなる。最低でも寝る1時間前までには画面を見ないようにする。

## ○朝食は睡眠につながる

肉、魚、卵、大豆、バナナ、乳、ナッツを朝食に食べる。  
必須アミノ酸のトリプトファンが多く含まれる。



日中に太陽光を浴びると、朝食のトリプトファンを材料にセロトニン(精神の安定・脳の活発な働き)というホルモンが作られる。



睡眠ホルモンのメラトニンが作られて質の良い眠りになる

## ○睡眠時間の目安

1・2年生 …10時間

3・4年生…9時間半

5・6年生…9時間

体内時計は人によって違いますが、いつでもどこでも寝ることができる人は極端な睡眠不足です。日中も眠たいため、けがや事故につながります。睡眠時間を増やし、生活リズムを変えましょう。



野球の大谷翔平選手は睡眠をととても大事にしている、1日10時間ほど寝るそうです。  
質の良い睡眠で野球の技能の習熟や体・脳の休息ができ、スーパープレイにつながっているのかもしれないね！

