

ほけんだより

令和6年 9月30日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

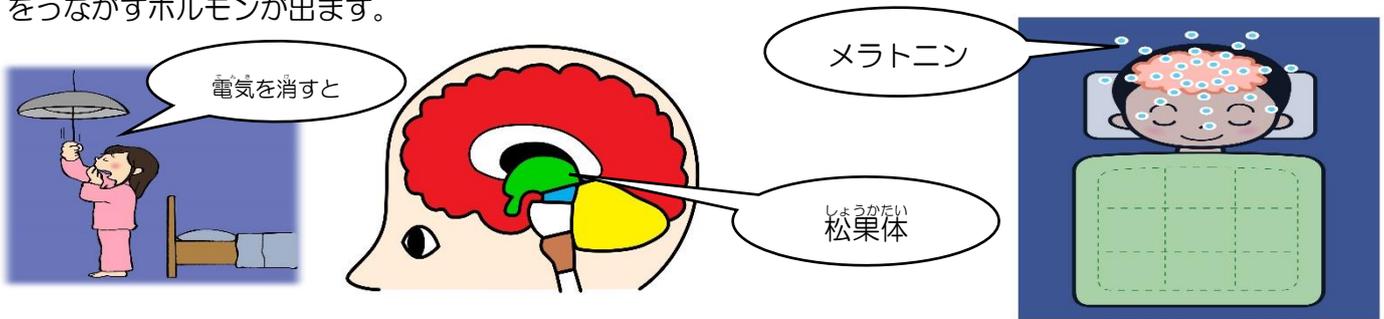
10月に入っても日中は暑い日が続きます。しかし少しずつではありますが朝・夜はだいぶ涼しくなり秋の訪れを感じます。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりと体温調節も難しくなります。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してみましょう。

ねる前は「暗く」して、ぐっすりとねむりすっきり目覚めよう。

保健室には「頭がいたい」「なんだか体がだるい」と言って来室する人がたくさんいます。話を聞いてみると、「昨日遅くまで起きていた」「ネットを見ていた」などなど。しっかり睡眠をとることで、疲れがとれて記憶が整理され、朝起きた後は元気になり勉強にも集中できます。ぐっすりとねむるためにはどうしたらいいかな。

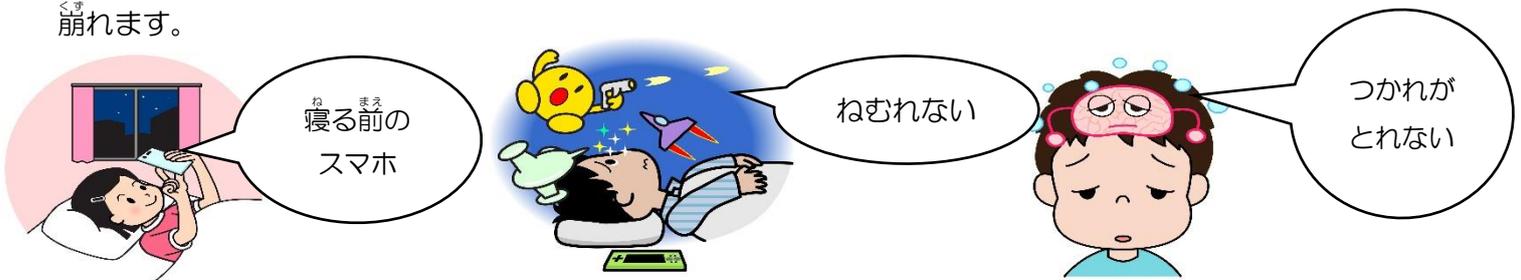
【夜ねるときに「暗く」すると…】

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



【メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」】

スマートフォンや携帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜寝る前に見ていると、メラトニンが出にくくなってねむれなくなります。すいみん不足になると、頭が痛くなったり、勉強に集中できなかったりと生活リズムが崩れます。



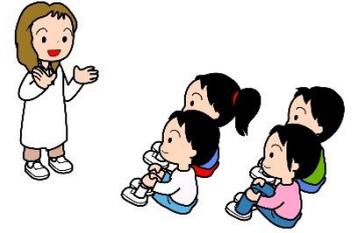
【朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう】

夜暗くして寝て、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられすっきりと目覚めることができます。さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



【保健指導・発育測定終わりました】

2学期の発育測定前にクラスごとに保健指導をしました。みんな真剣に聞いて考えてくれていました。どんな話をしていたか聞いてみてください。測定のお知らせを全員に配布しています。4月からどのくらい大きくなったかな？ぜひお家でも、話題にしてみてください。



1年：「ほけんしつをつかいかたをおぼえよう」「からだの名前やけがの名前」

2年：「けがの手当てクイズ」「けがを予防するには」

3年：「けがにきをつけて元気に過ごそう」「けがを予防するには」

4年：「女だから？男だから？」「AC ジャパンのCMを見て考えよう」

5・6年：「いろいろな性ってなんだろう」「いろいろな性について考えよう」

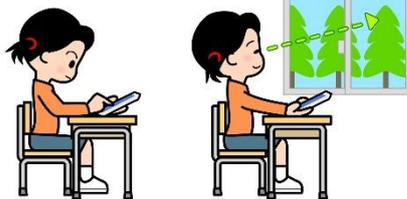
☆目としせいをまもる。スマホ・ゲームとのつきあいかた

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだん学校の授業でも、使う機会が多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直しましょう。

へやをあかるくする。



1時間に15分は遠くの景色を見て目をやすめる。



目と画面をちかづけすぎない。



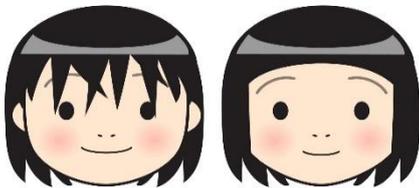
「ねこせ」をさけていい姿勢で。



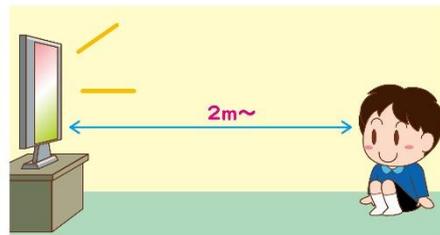
家ではごはん、おやつのは使わない。(家のルール決め)



「歩きながら」のタブレット操作は危険なので絶対にしない。



前髪が長い人はピンでとめたりカットしたりして、目にかからないようにする。



家でTVなどを見る時も、明るい場所で2mくらい離れてみるようにする。



視力検査B判定(0.9~0.7)からは黒板の字が見えにくい場合もあります。4月の視力検査受診のすすめをまだ提出されていない方はこの機会に受診してください。