

ほけんだより



令和4年11月7日
広神東小学校 保健室

秋も深まり、気温が低くなってきました。学校でもそろそろ暖房が入る時期です。暖房が入ると室内の空気が乾燥し、喉をいためやすくなります。新潟県の新型コロナウイルス感染症発生報告は1000人を上回る日が続いています。暖房が入ることで、換気も不十分になりがちです。感染者の報告が一定程度ある中、今後も手洗いやマスクの着用、また、睡眠・栄養を十分にとり、規則正しい生活リズムで抵抗力を落とさないなど、予防対策へのご配慮をお願いします。

2学期 元気アップ週間

11月3日（木）～9日（水）



2学期の「元気アップ週間」期間中です。

お子さんの生活の様子はいかがでしょうか？お子さんの様子やメッセージなど、一言記入していただき、10日に持たせいただくよう、お願いします。

1学期は取組記録シートの色塗りが、きちんとできている人と、そうでない人がいました。自分が毎日何時間メディアとの接触があり、どのくらい睡眠がとれているかを目で見確認できるように、期間中シートの確認をお願いします。特に低学年のお子さんは色塗りの点検をお願いします。元気アップ週間は普段の生活の確認であり、よりよい習慣づくりのきっかけの期間です。元気アップ週間だけ頑張るのではなく、毎日の生活に生かすことができるよう、この期間で身に付けたよい習慣をこれからも続けていけるように見守っていただけたらと思います。

11月は「にいがた健口文化推進月間」です。



「健やかな口」を意味する造語です。新潟県ではこの推進月間は県条例に規定されており、歯・口腔の健康づくりの習慣化を図り、これを将来の世代に伝えていくことをねらいとして11月1日から11月30日までと定めています。

広神東小学校の児童の「1人平均むし歯の数」は県や市の平均と比べ、とてもよい状況です。永久歯のむし歯は全校で4本（一人平均0.03本）。しかし、乳歯は171本（一人平均1.1本）でした。中学年までの仕上げ磨きが重要です。元気アップ週間中、家庭での歯みがきテストを行い、自分の歯磨きについて確認する機会を設定しました。結果記入シートは元気アップファイルにあります。お子さんの口の中を観察していただき、アドバイスをお願いします。



歯の生え変わりの時期は歯並びが複雑なため磨きにくい時期です。子どもが一人で上手に磨けるまでは、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

広神地区学校保健委員会講演会より

演題：「眠育のすすめ」

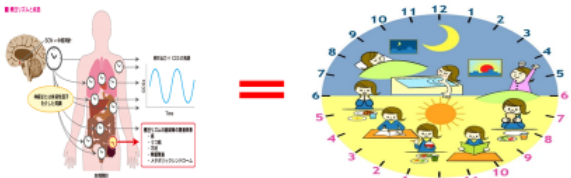
広神地区学校保健委員会講演会が10月20日に行われました。講師は日本眠育協議会理事、石井正文様です。9月に広神中学校で行う予定でしたが、感染症の発生から延期し、広神地区3校でそれぞれZoomでの講演会となりました。6年生と、中学2年生を対象に、睡眠の必要性、睡眠に影響するメディアとのつきあい方、良い体内時計を作る方法などについて、分かりやすくお話いただきました。



【6年生児童の感想から】

- 睡眠は体を休めることや、身長をのばすことだけだと自分は思っていたが、今日話を聞いて脳にも関係があるんだと思った。
- 睡眠時間はとても大切だということがわかった。睡眠には脳をつくりだしたり、老廃物をすてたり、たくさんの働きがあることがわかった。寝る前までメディアをしないで1時間前にはやめられるように気を付けたい。
- 睡眠、メディアについて、とても分かりやすく知れた。体内時計がずれると、色々と体に負担があるんだと思った。メディアはしっかりと使用する時間帯を決めて使用しなきゃと思った。
- 睡眠をとることはとても大切だということがわかった。自分にとって必要な睡眠をとることで眠りが脳の中を整理・整頓したり、勉強したことなどを覚えておくことができることがわかった。メディアは寝る1時間前には止めることを意識して生活したい。

4 よい生活リズムをつくろう 体内時計＝学校的生活リズム



- ① 自分に必要な睡眠＝**ベスト睡眠時間を確保し、**
 - ② **登校時刻に間に合うよう自然に目覚める。**
- そのためには適切な時間に入眠すること**

(小中学生)

よい体内時計をつくる睡眠とは・・・

- 1 **夜間は目をさますことなく**
8～10時間は眠ること。(眠りの持続時間)
- 2 **入眠・起床時刻はきまり正しく、ばらつきは**
目標時刻の30分前後内であること。(眠りのリズム)
- 3 平日・休日ともに、
夜7時から朝7時の間に眠ること。(眠りの時間帯)
※土、日、休日の寝坊はしないこと

(講師資料から)

【睡眠の効果】

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質あるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、眠る時刻を適切な時刻にすることや睡眠時間の確保はとても大切です。