



ほけんだより 9月号



萩市立弥富小学校
保健室発行

9月の保健目標 けがをふせごう!

協力：
すこやか委員会さん

みなさんは、下の3つの絵を見て、どんな危険があるか、わかりますか？

- ① 教室がちらかっている。
- ② ほうきをふりまわす。
- ③ 後ろからおどろかす。



①

②

③



※どうなったと思いますか？ の中を 考えて酒谷先生にお話 にきてください。

ちょっとくらい大丈夫という気持ちや行動が、大きなけがにつながる可能性があります。

けがをふせぐためには、3つのことに気をつけましょう。

- ① 環境を整える。(身の回りを整理する、ゆかをぬれたままにしないなど)
- ② 決まりをまもる。(学校の中を走らない、ほうきをふりまわさないなど)
- ③ 落ち着いて行動すること。(どうなるか 考えるなど)

けがにつながるような行動をしていないか自分の生活をふりかえてみましょう。



おめでとう!

1学期に「歯の保健思想普及のための児童作品募集」に応募し、入賞した作品と歯科検診の結果、表彰された人の紹介をします。

阿武地域歯の健康優良児
優秀 6年 OOOOさん

歯に関する作品 ポスターの部
優秀 4年 OOOOさん

歯のきれいな人として表彰されました。これからも歯みがきを頑張ってくださいね。



おうちのかたへ

☆すいみんの大切さについて☆

夏休みのすこやか点検表のチェックありがとうございました。

「早寝・早起き」「はみがき」「外遊び」が出来ていない児童が多くみられました。お子様はどうだったでしょうか？

夏休みの研修会で「兵庫県立子どもの睡眠の発達医療センター 三池輝久先生」の睡眠に関するお話を聞く機会がありましたので、少し紹介します。



生体リズムで営まれる眠りは・・・

脳を創り・育て・機能を守り、老廃物を処理し神経細胞のメンテを通して覚醒時の認知機能を守る。→しっかりと眠り、はっきりと目が覚めていないと、いい学習はできない。

眠りを削ると良くない方向に…慢性的な睡眠不足は回復困難な後遺症をもたらす。→学力低下等
睡眠障害の子どもたちのよくある症状

- 朝目覚めても体が重くて動かない。
- 朝、頭痛、めまい、たちくらみがある。 朝、食欲がない。
- 昼ごろになると除々に体が楽になる。 夕方から夜にかけてテンションが上がって騒ぎ始める。
- 夕食は食べたのに、就寝前にまたおなかがすく。
- 夜中におなかがすいて食べるのを必死でがまんしても朝には全く食欲がなくなっている。

お子様の様子から
チェックしてみてください。

睡眠不足が及ぼす影響

- ・体温調節機能が破綻し、持久力が低下、非常に疲れやすくなる。
- ・覚える能力の低下、成績低下、対人コミュニケーションの低下、交通事故の増加。
- ・将来の不適応につながる。(不登校、ひきこもり、うつ、免疫力低下、認知症、不安、多動、暴力、ガン)

よい眠りの条件

1 正しい睡眠時間帯に眠ること

食事時間も一定でないと体調に異変がある！（誤差60分以内）

→夜7時から朝7時まで睡眠をとる。(小学生は9～11時間の睡眠が必要)

2 十分な睡眠量

→夜間睡眠中に目を覚ますことなく本人にとってのベスト睡眠が確保されている。

3 規則的生活リズム

→寝る時刻、起きる時刻、昼寝時間のリズムのバラツキがない。

(毎日の寝る時刻・起きる時刻の差が60分以内！！週末くらい、いいだろうはダメ！！)

三池先生のお話によると、**生活リズムの基盤はなんと2歳までに出来上がる**そうです。

え！？もう小学生じゃけえ間に合わんじゃ！と思われた方もいると思います。しかし、2歳までに出来上がった基盤+**生活環境を整えること**で生活リズムは改善できるそうです。大人が子どものためにできることは、「**生活リズムを整えてあげる**こと」なのではないでしょうか？「そんな理想じゃし、実際は難しいよ。」と思われるかもしれませんが、**子どもの将来を見据え、今、何を大切にしなければならないか**考えていきましょう。9月の**弥富っ子元気チャレンジ表**は、**睡眠**について取り組もうと思います。引き続き御協力をよろしく願いいたします。

