

ほけんだより



令和6年8月30日
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
保健室 NO.6

少しずつ朝晩は過ごしやすくなってきたように感じます。長い休みが明けますが、楽しく充実した夏休みは過ごせたでしょうか。夏休みモードから学校モードへの切り替えには、規則正しい生活が大切です。朝起きたら朝日をしっかりと浴びて、朝食をしっかりとるなど、ご家庭でのご支援をよろしくお願いします。



9月の予定

5日(木)	発育測定(1年)
6日(金)	// (4年)
9日(月)	// (5年)
11日(水)	// (3-2・3-3)
12日(木)	// (3-1・6年)
13日(金)	// (2年)

9月の発育測定を実施します

●お願い●

- ・体育着で測定します。忘れずに体育着を持たせてください。
- ・当日は、測定に支障が出る髪型は避けてください。
(ポニーテール、頭頂部にゴムやヘアピンをとめる結び方 等)

●結果について●

すべての学年の計測が終わりましたら、「発育のようす」を配付します。お子様の成長をご確認ください。

「すいみん」についてのウソ・ホント

睡眠について、以下のような話を耳にしたことはありませんか。



【睡眠〇×クイズ】

- ①夜10時から12時はお肌のゴールデンタイムである
- ②90分の倍数で眠るとすっきり目覚める
- ③ホットミルクを飲むとよく眠れる
- ④休みの日は、普段眠れない分、寝だめした方がよい

正解は

すべて×です

理由について以下に解説します。

①夜10時から12時はお肌のゴールデンタイム ×

肌に関わらず傷を治す等の体内のメンテナンスは成長ホルモンが関与しています。成長ホルモンは、「寝始めの深い睡眠」時に多く分泌されますので、10時~12時に分泌が多いわけではありません。ただし、深い眠りに入りやすいのは昼ではなく夜の時間帯であることは留意しなければなりません。



②90分の倍数で眠るとすっきり目覚める ×

ヒトは眠る際、レム睡眠(浅い睡眠)とノンレム睡眠(深い睡眠)を交互に繰り返しています。レム睡眠とノンレム睡眠が平均すると90分周期であることから、「90分の倍数で眠ると浅い睡眠(レム睡眠)時に起きることができると、すっきり目覚める」と信じられていたようです。しかし、レム睡眠とノンレム睡眠の周期は、あくまでも平均が90分であり、実際は一晚の眠りでも70~110分と幅があるため、90分の倍数ですっきり起きられるわけではないようです。

→90分の倍数にこだわらず、早く眠ることが大切



③ホットミルクを飲むとよく眠れる ×

由来は牛乳に含まれる「トリプトファン」というアミノ酸を摂取すると、代謝の結果、体内で眠りのホルモンと呼ばれる「メラトニン」に変わる、というものです。しかし、牛乳に含まれる「トリプトファン」は微量のため、催眠作用を保證しているだけのメラトニン量を達成するには、ドラム缶半分くらいの牛乳を摂取する必要があるそうです。

いかがでしたか。睡眠は身近なことでありながら、誤解も多いです。

日本の子どもの睡眠時間は、他の国々と比べると圧倒的に短時間であることが知られています。

大人が睡眠について正しく理解し、子供たちに生涯の宝物である「健康に良い生活習慣」を身につけさせてあげたいです。

④休みの日は、普段眠れない分、寝だめした方がよい ×

足りない睡眠を「長い昼寝」や「休日に朝寝坊して不足分を補う」ことをするとかえって悪影響があります。

「長い昼寝」は夜ふかしにつながったり、日中のイライラ、抑うつ状態を悪化させたりすることがわかっています。また、「休日の朝寝坊」は睡眠リズムが狂い、「時差ボケに似た状態（社会的時差ボケ）」になるそうです。「時差ボケに似た状態」は体調不良や認知の低下をもたらします。また、「時差ボケに似た状態」を通常に戻すのに数日かかってしまいます。

「昼寝をすればいいや」「休日にたくさん寝ればいいや」ではかえって健康を害してしまう可能性があります。

→規則正しい生活（平日と休日の誤差はなるべく1時間程度まで）がとても大切



そろそろ運動会の練習がはじまります

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。大きさをチェックしましょう。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時、不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借ります。

