

ほっとけんしつ

令和6年10月21日
第 6 号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

運動会がんばりましたね

9月の下旬まで熱中症を心配するような暑さから一変し、昼間は過ごしやすく気持ちのいい陽気になりました。先週の運動会も天気にも恵まれて、一人一人が自分の目標に向かって笑顔で活躍していましたね。日頃のがんばりをおうちの方や地域の方に見てもらえてよかったです。

運動会も終わり、朝晩の寒暖差もあって体調を崩している人が増えています。「夜更かししていませんか?」「朝ごはん、食べてから登校していますか?」「うんちはしっかり出ていますか?」生活リズムをもう一度みなおして2学期後半も元気に生活していきましょう。

睡眠のはなし



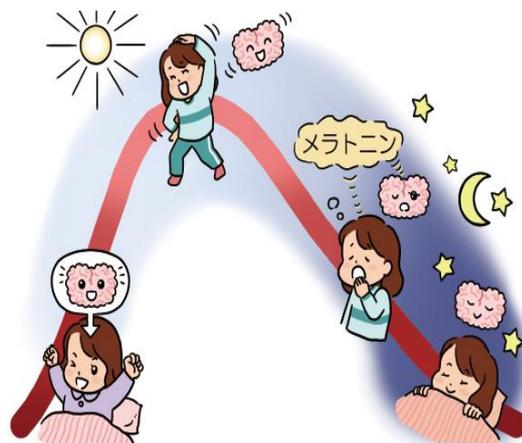
昼間にねむい……

昼間に眠いのは、睡眠不足の一つの症状です。睡眠不足の症状として、昼間眠くなるだけでなく、休みの日に遅くまで寝てしまうことも睡眠不足の症状だそうです。

昼間、みなさんが活動している間、脳はがんばって働いています。夜、暗くなり、みなさんが眠っている間、脳も休みます。そして朝になって目を覚ますと脳も目覚めます。これが1日のリズムです。実は、脳の動きと密接にかかわるものがあります。それは「体温」です。

体温は、朝方が一番低く、夕方4時ごろに一番高くなって、その後、徐々に低くなっていきます。人が朝目覚めてから14時間経つと脳からメラトニンという物質が出て、体温が下がり眠くなります。眠ってから1~2時間で眠りが深くなります。この深い眠りの時に成長ホルモンが出て「身長をのばす」「全身を休養させる」「疲れをとる」「記憶を整理する」「病気の抵抗力を上げる」などの大事な働きをします。

メラトニンは周りが暗くなり始めると出ます。先日の講話集会で校長からのお話にもありましたが、夜遅くまでスマホやゲームなど明るい光を浴びていると脳は夜になっていないと勘違いしてメラトニンが出にくく夜眠れなくなり、昼間に体温も上がらない状態になります。また、脳の疲れは学力にも影響があります。規則正しい生活のカギは「睡眠」の見直しです。みなさんはしっかり眠れていますか。



牛島小えがお紹介

9月号で牛島小学校のみなさんに「えがおの作り方」を募集したところたくさんの笑顔があつまりました。ここでいくつか紹介をします。今後、保健室前の掲示板に掲載していきます。また、みんなの笑顔を集めた「えがおブック」も保健室にあります。ぜひ、見に来てください。みんなに「えがお紹介したい」と思った人はいつでもお待ちしております。

外に出て日光浴をすること

3年 組 A・M さん

あまいものをたべるとえがおになれる

1ねん くみ J・N さん

パン作りがうまくいったとき

6年 組 A・Y さん

毎日、友達や先生にあったら笑顔であいさつしたとき

6年 組 M・C さん



視力検査をします

4月の定期健康診断で視力検査を行ってから半年が経ちました。視力検査は健康診断の時だけでなくなかなか測定する機会がありません。「自分の今の視力はどのぐらいだろう?」「最近、黒板の字が見にくくなったな。」などと考えている子もいるかと思います。そこで、11月末、児童保健委員会と大学生ボランティアさんとともに視力検査を行ったり、目の健康を考えたりする機会を作る予定です。

どのぐらいの人が検査をしたいかを知りたいので「視力検査をしてみたいな。」と思っている人は名前を書いて保健室に持ってきてください。

視力検査（しりょくけんさ）をうけたいです。

ねん くみ なまえ

うけたいひとは、ほけんしつにもってきてね。