

ほけんだより 7月号



茂木小学校
保健室
2017.7
NO.4

7月の保健目標

暑さに負けない丈夫な体を作ろう

蒸し暑い日が続いています。晴れて気温が高い日だけではなく、曇りでも気温と湿度が高くなる今の時期から熱中症に注意する必要があります。もうすぐやってくる夏休みを元気に過ごすためにも、熱中症予防を心がけましょう。



★熱中症とは…

* 暑さや蒸し暑さが原因で起こる体調不良の総称です。暑い日の外や、窓を閉めきった室内に長時間いる、また、水分を摂らずにいると、体温調節がうまくできなくなり、吐き気や頭痛、だるさなどの症状が現れます。

予防するには…

- 外に出る時は、帽子をかぶる
- こまめに休憩と水分補給をする
- 朝ごはんをしっかりと食べる
(特に、塩分が入ったものを摂るとよい)
- 冷房がない部屋では窓を開ける
- しっかりと睡眠をとる



※ 具合が悪くなったときは、近くにいる先生や大人を呼ぼう！！

楽しい水泳学習のために



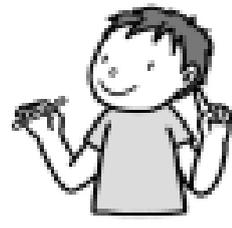
睡眠時間はたっぷりと



朝ごはんはしっかりと



つめは切っておきな



耳そりをしましょう

学校保健委員会(講演会)を開催しました！！

今年度は、みんなく 県東親育ちスマイルネット茂木支部の指導者の皆さんを講師に迎え、『はじめよう 眠育～睡眠の大切さ～』と題し、グループワークを活用した講話をいただきました。



緊張をほぐすため、「指示された人数のグループを作る」というゲームから入りました。初めは知り合い同士で座っていましたが、数回ゲームをした後は、普段あまり交流がない方もいる6人グループが出来上がりました。少し緊張した様子で自己紹介をしますが、子どもの睡眠のことを交えて話していくうちに打ち解け、和やかに話が進んでいました。

小学生に必要な睡眠時間は10～11時間

発達途中の子どもたちの脳は、寝ている間にたくさんの情報を整理します。理想は10～11時間の睡眠をとることだそうです。なかなか実行するのは難しそうですが、中には、10時間寝かせていますという方もいました。素晴らしいです！！

また、大人の脳は、日曜日から月曜日の切り替えができますが、10歳までの子どもの脳は、切り替えができません。休日も平日同様に生活のリズムは変えないことが大切です。「休みの日だからゆっくり寝かせてあげたい。」という配慮は、間違った優しさのようです。



『睡眠』は、子どもの「脳」や「心」の成長に大きく関与しています。

睡眠不足が続くと、脳が休めない・朝起きられない・日中の眠気や疲労感・基礎代謝の低下・食欲抑制ホルモンの減少(肥満に繋がる)など、悪い影響が出てしまいます。集中力の低下が学力の低下に…と、負の連鎖が生まれてしまいます。部屋を暗くして午後10時～午前2時までの時間にぐっすり眠っていると、脳が活性化する時間になります。その時に成長ホルモンがたくさん出ます。



朝ごはん作りは大変！

睡眠と共に大切な朝ごはんですが、毎日限られた時間で作るのは大変です。グループの中で『我が家の簡単朝食メニュー』の紹介もしました。皆さん、なるほど…とメモを取りながら真剣に聞いていました。レパートリーが増えたのではないのでしょうか。

参加された方の感想の一部を紹介します。

- *睡眠が大切なことが分かりました。10時間は睡眠をとることが出来ないかもしれませんが、なるべく子供達にとらせたいと思います。
- *学童期における睡眠の重要性が分かった。生活のリズムは各家庭においても変化するものだが、理想のリズムに近づけるように整えていきたいと思う。
- *規則正しい生活をしていれば、子供達の成長に良い影響がある事が分かりました。
- *わかっているにもかかわらずなかなかできない早寝早起き…。習い事や親の仕事の都合などなど…問題はたくさんありますが、なるべく前向きに努力あるのみではないかと思いました。