



えがお

R1. 9月

白羽小学校保健室



いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは、楽しく過ごすことができたでしょうか。体や心の調子はどうですか。まだまだ暑い日が続いています。体調管理に引き続き注意しましょう。

汗をかくことができますか？

学校にエアコンがつけました！
そこで気をつけたいこと。

体温調節

自律性熱放散

汗をかいて熱を逃がす、体の表面に血液を集めて温度を下げるなど

行動性熱放散

涼しい場所へ移動する、冷房をつけるなど

冷房に頼りすぎると…自律性熱放散反応を使わなくなってしまい、発汗機能が十分に発達しない可能性が指摘されています。

発育期の子どもにおいては、冷房を使いすぎないように、上手に使用することが、暑さに対応できる体をつくることにつながります。

なぜ暑くなると脱水になるのか？

外で遊べる日は、外で元気に体を動かそう！でも、水分補給は忘れずに！

暑くなると、体の中心部より温度の低い皮膚の表面近くに血液をたくさん集めて温度を下げようとします。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり、老廃物を排出したりするための血液が足りなくなってしまうのです。だから、暑いときは水分補給が大切なんですね。

☆学校のトイレがピカピカに！☆



8月の奉仕作業で、PTAの方が学校のトイレを掃除してくれました。ありがとうございました。とても暑い中、子どもたちが普段掃除しにくい、トイレの床の隅や壁、鏡まできれいにしてくれました。

学校が始まって、きれいな状態のトイレが続いています。ピカピカのトイレを見て、使う人も掃除する人も意識してきれいにしてくれているようです。

一学期の終わりには、保健委員会がトイレ掃除チェックを行いました。チェックは終了しましたが、これからもみんながきれいにしようという気持ちを持って、きれいな状態が続くといいです。

子どもの健康はよい眠りから 質のよい睡眠、とれていますか？

体内時計を整えるために



寝る前のブルーライトに注意！！

なかなか寝付けない、朝すっきり起きれない、午前中は調子が悪い…

といった症状がある人は…

パソコンやゲーム機、スマートフォンが原因かもしれません。それらの画面から出るブルーライトを寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量が抑えられてしまいます。そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きてても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまう場合があります。

さらに、「目の水晶体は若いときほどブルーライトを透過しやすく、その影響を受けやすい」といわれており、成長ホルモンが多く分泌される思春期に睡眠の質が低下することは大きな問題といえます。

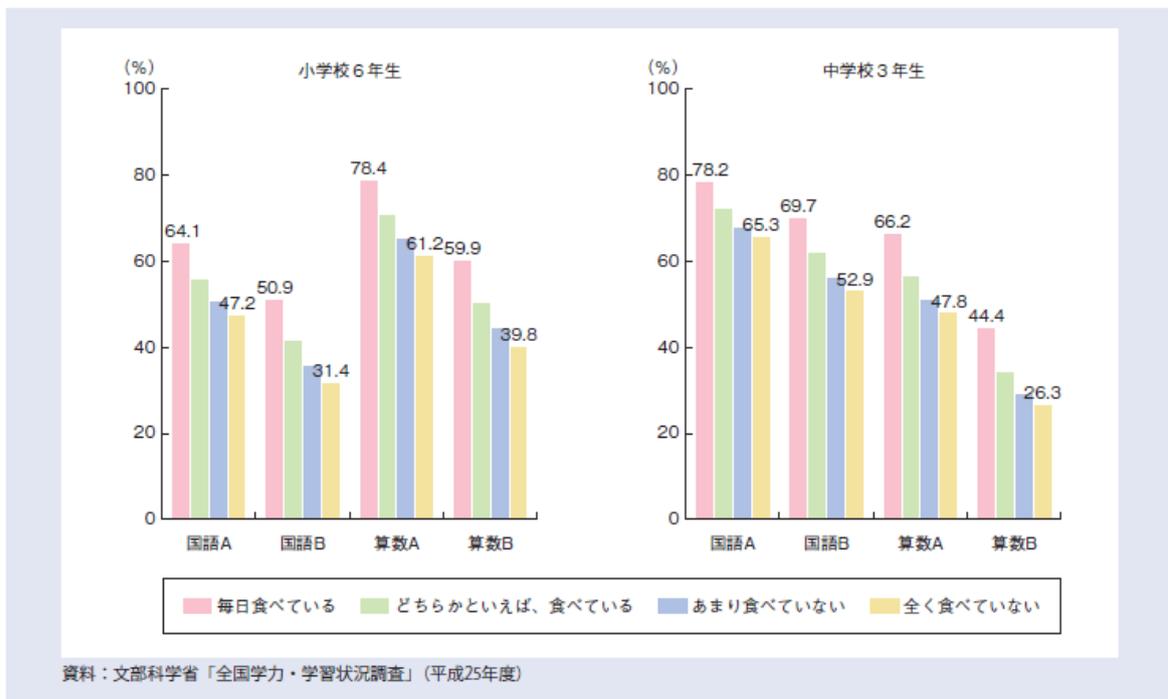
⇒ **寝る2時間前にはパソコンやゲーム機、スマートフォンなどの画面を見るのをやめましょう！**



「早寝・早起き・朝ごはん」で学力もUP！？ よい生活習慣は早寝から

朝食を食べることで脳のエネルギーとなって集中力が上がることが知られています。睡眠についても、眠っている間に記憶が整理され定着されるといわれています。また、健康な脳機能の発達に、質のよい朝食と睡眠が重要とされています。

▶ 図表-27 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



健康診断で治療勧告をもらって、夏休み中に病院に行った人は、病院の先生に書いてもらった治療勧告書を担任の先生に提出してください。まだ行っていない人は、ひどくなる前に病院で診てもらいましょう。