

ほけんだより 9月

高松市立花園小学校
令和元年 9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか。毎日学校に登校できるよう、まずは、8月のうちに、夏休みモードから学校のある日モードに生活リズムに整えていきましょう。

【生活調べを行います】

8月27日(火)から、生活調べを行います。この機会に生活リズムを整えましょう。

研修などでさまざまな先生が、「生活リズムを整えるには、『早起き』から」とおっしゃいます。この時期の生活リズムを整えるには、「眠くても、休みの日でも決まった時間に起きる」「昼寝をしない」「朝の光を浴びる」などです。

睡眠に注目！

夏休みに、睡眠についての研修が開かれていたので、参加してきました。その情報を少し載せます。

・睡眠はただ寝るだけの時間ではない。質のよい睡眠が必要なわけは！？



成長ホルモンのゴールデンタイムは10時からではない。

成長ホルモンが出るのは…>深く眠ったときから4時間ほど。また、起床11時間後に最も高くでる。つまり、早寝が必要なのは、起床からの時間に関係するから。成長ホルモンは、「成長」だけでなく、「代謝」「脳の整理」の役割があり、毎日勉強している小学生には、たくさん分泌させたいホルモン。

睡眠と関係のあるホルモンは他にもある。

- ★メラトニン … 体内時計を24時間に調整。抗酸化(これにはがん細胞を中和する働きも)
- ★コルチゾール … 血圧、血糖値の上昇、抗炎症作用

・良質な睡眠を手に入れるために

- 起きる時間は一定にする … 土日などに寝坊をすとしても30分以内。コルチゾールの分泌が揃い、すっきり目覚めができる。(土日しっかり寝たのに、月曜日の朝がしんどい人はこれを改善)
- 起きたらすぐに日を浴びる … メラトニンの分泌で体内時計の調整ができる。寝る前には、LEDでない暖色系の蛍光灯や間接照明にして過ごすともメラトニンの分泌が増える。
- 仮眠をしない … 昼寝をすると、睡眠物質をつかってしまう。睡眠物質がたまると深い睡眠が得られるため、本睡眠までためるようにする。どうしても眠くなったら20分以内が理想。
- 朝食でスイッチ、寝る3時間前までに夕食を終える … 胃に食物を入れて、体の目覚めを。寝るときに胃の中に食べ物が残っていると、消化活動を優先させて睡眠の質が下がるため、寝る前の食事は避ける方がよい。
- 運動は寝る3時間前まで … 深部体温が下がると深い眠りに。運動後深部体温が下がるのに3時間ほどかかるらしい。
- 湯船につかる … 寝る1~2時間前までにゆるめの湯につかると血流がよくなり、深部体温がスムーズに下がる。
- 寝室の環境 … 布団やベッドは寝るだけの場所にして、ゲームなどを持ち込まないようにする。光の刺激が無いように暗くする。寝心地のよい寝具や寝間着にする。

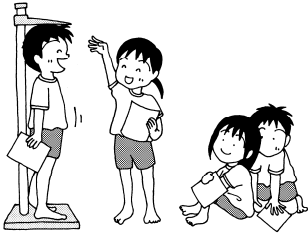


よい睡眠習慣は肥満を防止できます

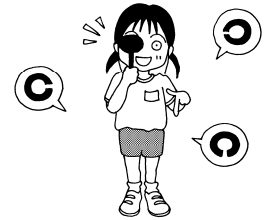
睡眠時間が短い人は、規則正しい睡眠時間の人より2倍近く肥満になりやすいそう。(4時間未満は1.73倍、6時間未満でも1.23倍だそう)理由は、短い睡眠では、食欲をコントロールするホルモンバランスを崩してしまうからだそう。

この機会に、ぜひ、睡眠について、ご家庭で話題にしてくださいね。

身体計測・視力検査を行います



4月からの変化を見ていきます。身長伸び、体重の増減、視力の低下などの変化をご家庭でも見てください。視力は、4月より下がった人、4月の結果のお知らせをまだ学校に提出していない人に、9月の結果のお知らせを配布します。



エクササイズの記事について（紙面の関係で次号に載せます。お楽しみに。）

熱中症をしっかりと予防しましょう

夏休み明けのこの時期は、熱中症に十分警戒が必要です。学校でも気温に注意したり、水分補給のタイミングを理解したり、熱中症の症状について共通理解をしています。ご家庭でも熱中症予防対策をお願いします。

＜こんなことをお子様にお伝えください＞

【水分は多めに持つてくる
汗ふき用のタオルを用意】



【帽子をかぶって登校】



起床後に水分を補給



【規則正しい生活で疲れをとる】

【体調が悪いときは
大人に伝える】



水分補給のタイミングは、活動前が基本です。寝ている間も水分が失われます。寝る前、登校前、運動前などにコップ1杯ほどの水分をとるくせをつけてください。

9月は防災月間です

この機会に、防災、減災について家族と話し合っておきましょう。

- ① 登下校中に地震が起こったときにどうする？ ② 家に一人にいるときに家の中に水が入ってきたら？ ③ 避難中にはぐれた場合にどこで合流する？ ④ 近所で頼る人は？ ⑤ 家族の緊急連絡先は知っている？どこかに書いている？ ⑥ 地震、火事、水害などの災害ごとの行動（こんな時どんな行動をとればいいのか） など

上記は一例ですが、防災の日を機会に具体的な話し合いをしておきましょう。

9月1日防災の日 ももも^ののときに冷静に行動できるように
日頃から「防災」についての意識をしっかりとってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>	<p>キューキュー！ 9月9日救急の日・救急箱の中身CHECK</p> <p>薬・器具・衛生材料… それぞれの使い方についても確認しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------	---