

# ほけだごもり7月

No. 4  
令和3年7月8日  
河井小学校保健室

7月の保健目標 かんせんしょう 感染症にかからないように生活しよう せいかつ  
きそくただ せいかつ こころ なつ けんこう  
**規則正しい生活を心がけ、夏を健康にすごそう**

4月の入学式、始業式から3ヶ月がたちました。早いですね。  
 5月に植えたあさがおやジャガイモも大きく育ちました。虫に刺されながら、よくお世話していましたね。  
 毎日かんせんしょうよぼうをしながら、体温をチェックして、マスクをつけて、手の消毒をして…というのをずっとつづけて、元気に登校してくれていることが、とてもうれしかったです。夏休みまで、学校に来る日はあと8日間です。マスク生活はあついけれど、がんばりましょう。



みんなが書いた短冊にも同じ言葉が多くありました。

## 学校保健委員会がありました

昨年度の生活カレンダーの結果、高学年になると寝る時刻が遅くなり、睡眠時間を取らない人が増えてくることわかりました。  
 授業参観の後、4.5.6年生の児童と、参加できた保護者とで、すいみんの大切さについて、輪島病院小児科の小浦詩先生にお話ししていただきました。(小浦先生のお話から)



- どんな動物も、敵にねらわれるリスクと、とんだり合わせでも、工夫して寝ている。  
**眠ることは生きる上で、どうしても必要なこと**
- 睡眠の働きは**
1. 脳内のごみを取り除き、記憶を整理する **認知症リスク**
  2. ホルモンの分泌で、心と体の疲労回復 **アンチエイジング**
  3. 免疫力を保つ 寝させないネズミは体温や運動機能低下→死
  4. 自律神経のバランスを保つ、食欲を調整し、肥満を予防する

良い睡眠は、心と体のメンテナンス

## 寝る子は育つは本当でした

### ◆保護者の感想

睡眠の大切さがよくわかった。低学年の頃は、まだ体力がなく、夕方寝てしまい、夜眠れなくなり…と悪循環になっていました。改善できるように、親も生活リズムを改める所がありますね。



学年が上がると宿題やすることが増えて、決まった時間に眠れない日も多く、睡眠の大切さを伝えても伝わりきれないことも多いので、専門の知識を持った先生にわかりやすく教えていただけてとても良かったです。

いつも親が子どもに早く寝るように話しても、なかなか寝ずに困っていました。今日のお話を聞いて睡眠の大切さがよくわかりました。ありがとうございました。

我が家の睡眠の質を良くしたいと思いました。子どもと一緒にどうしたらそうなるか、考えていきたいと思えます。わかりやすい講演ありがとうございました。

### ◆児童の感想

夜ふかしをしなかったら、朝とてもすっきりしていたし、(すいみん調査票)している間、とても楽しかったから、またやりたいと思いました。(4年)

たくさんすいみんをとることが、こんなに大切だとは思っていなかった。どんな動物でも工夫してねむるということが、びっくりした。(4年)

・すいみんの大切さ、自分の健康にもかかわってくるのがわかった。

・人はどうして寝るのか、実験などが印象に残った。どの時間が一番大切なのかわかりやすかった。(5年)



動物も人間も寝ないと生きていけないなんて始めて知りました。寝ている間に身体のメンテナンスしているなんてビックリ!!しました。(6年)

レム睡眠、ノンレム睡眠のちがいがわかった。ランディ青年が246時間くらい断眠したのがすごかったです。睡眠で、寝るだけだと思っていたけど、体と心にとっても大切なんだとわかりました。(6年)

睡眠の大切さを知ることができました。知った上で、良い睡眠をとろうと、行動して初めて健康づくりや夢の実現につながります。

### 夏こそ“みそ汁”で元気に!



#### 00321 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

#### 00322 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

#### 00323 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



保健室に寄付していただいた、生理用のナプキンがあります。必要な人は、申し出てください。



### 水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

お茶を入れて水とうを持ってきましょう。のどがかわいたらではなく、休み時間ごと、体育の前など、時間を決めて水分をとりましょう。