



## 9月の保健目標 生活リズムを整えよう

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



## \* 身体計測の平均値ができました \*

性別	学年	1年	2年	3年	
男子	4月	身長	152.5	160.7	165.9
		体重	45.5	47.9	56.2
	9月	身長	156.4	163.6	167.3
		体重	47.2	49.6	56.8
女子	4月	身長	152.1	155.0	157.9
		体重	44.5	47.9	51.8
	9月	身長	153.9	156.0	158.3
		体重	44.9	48.1	51.0

9月の身体計測の結果を4月と比べてみました。男子の身長は、1年生が3.9cm、2年生が2.9cm、3年生が1.4cm伸びていました。体重は、1・2年生が1.7kg、3年生が0.6kg増えていました。

女子の身長は、1年生が1.8cm、2年生が1.0cm、3年生が0.4cm伸びていました。体重は、1・2年生が0.4kgふえていましたが、3年生は0.8kg減っていました。身長や体重の伸びる時期には個人差がありますが、栄養バランスの整った食事や運動で、健康な体づくりをしていきましょう。

## \* 生活リズムを整えよう \*

### 睡眠で心も体も健康!

「ちょっとぐらい寝なくて大丈夫!」なんて思っている人はいませんか? きちんと睡眠をとることが心と体の健康に大きく関係しています。

#### 睡眠の役割

##### 脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりして一生懸命働いています。そのため、疲れをとるために、私たちが毎日睡眠をとって冷やしてあげることによって、疲れから回復させています。



##### 免疫力を高める

免疫力とは、体にとってよくない細菌やウイルスとたたかう力のことです。免疫力は睡眠中に高まります。逆に、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

##### 成長を助け、疲れから回復させる

脳下垂体という部分から分泌される成長ホルモンが、寝ている間に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。成長ホルモンは、特に睡眠前半のノンレム睡眠の間に最もたくさん出ます。また、成長ホルモンは細胞の新陳代謝を進めて、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。

#### よい睡眠を得るためのコツ

##### スマホやタブレットを寝る前に使わない

スマホやタブレット、パソコンやテレビなどからは「ブルーライト」という光が出ています。スマホやタブレットはテレビやパソコンと違って手元で使うので、画面と目の距離が近くなり、ブルーライトの影響も大きくなります。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまいます。すると、内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。



##### 寝る前にはものを食べない

食べ物を食べると、胃や腸は食べ物を消化するために活動します。食べ物は、消化されるまで数時間かかります。寝る前にもものを食べた場合、みなさんが眠っている間に胃や腸は食べ物を消化するために働くことになり、休むことができません。



##### 湯船のお湯は40℃くらいに

40℃くらいのお湯にゆっくりつかり、体が温まると、副交感神経という神経が刺激されて活発になり、首や肩の疲れがとれてリラックスできます。



**\* 給食後の歯みがきについて \***

◆ **学校では、給食後の歯磨きを推奨しています。**

\*用意するもの・・・歯ブラシ・コップ・歯みがき粉・それを入れる容器や袋など各自、カバンに保管してもらいます。

\*そのほか気を付けてほしいこと

- ・歯ブラシは傷んだら交換する。目安は1か月に1回。
- ・歯みがき粉は、**歯ブラシ全体(1.5cm~2cm程度)**使うのがいいそうです。
- ・**歯みがきの後は、歯みがき粉を軽く吐き出す。うがいをする場合は、少量の水で1回がいい、とのこと。**

☆準備ができた人から歯みがきを始めてください。

**\* むし歯の治療について \***

歯科検診の結果、**137人(39.6%)**にむし歯が見つかりましたが、9月6日現在、**むし歯の治療を終えた人は、60人(43.8%)**です。

むし歯は、自然治癒しません。まだ受診していない人は、早めに受診してください。治療が終わったら、「健康診断(歯科)結果のお知らせ」(緑の用紙)を提出してください。

受診状況を確認させていただくために、先日むし歯治療状況調査の願いをお配りしました。記入して9月15日(金)までに学校に提出してください。

**\* 9月11日(月)体育祭りハーサル、9月13日(水)は体育祭です \***

◆ **熱中症対策は、万全に !**

- \*気分が悪くなったら我慢せず、誰かに知らせましょう。
- \*まわりのお友達で、熱中症かな?という人がいたら、**すぐに先生に知らせましょう。**
- \***タオル・飲み物は必ず持参しましょう。**飲み物は多めに持って来ましょう。
- \***運動前、運動中、運動後、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。**
- 水分は一回に、少なくとも3口は飲みましょう。**

**\*熱中症予防のために、スポーツドリンクも持ってくるようにしましょう。\***

\*また、**帽子をかぶるようにしましょう。**

\*睡眠不足、朝食抜き、疲れ、生活リズムの乱れ等は、熱中症が起こりやすいので、規則正しい生活を心がけるよう心がけましょう。

**\*引き続き、感染症対策をお願いします !**

\*県内において、第34週の新型コロナウイルス感染症は、定点当たりの患者数が25.48人と多い状況にあります。また、市内の高校や市外の小中学校等で、新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖等の措置が取られています。感染予防のため、引き続き体調の確認と、手洗い・換気等を行ってください。学校では、手指消毒用のアルコール消毒液も設置してあります。

**9月・バタバタスタートになっていませんか?**

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わりますよ、その生活。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

**早起きも「習慣化」させてみませんか?**



<p>明日、10分早く起きてみる!</p> <p>時計ワッ! 起こしてね!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>2つ洗うの忘れた!!</p> <p>明日でいいや~は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出ろ出ろ</p> <p>出なくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
---	---	---	---

**R** レスト **est**…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



**I** アイス **ce**…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

**R I C E**

**C** コンプレッション **ompression**…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみま

**E** エレベーション **levation**…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう