

ほけんだより9月

江戸川区立大杉第二小学校

令和7年9月1日（月）



長い夏休みが終わり、今日から新学期が始まりました。今年の夏休みも猛暑日が続く厳しい毎日でした。9月に入りましたが、当面もこの暑さは続きそうです。疲れと暑さに負けないようにしたいものです。

さて今週土曜日は学校公開があり、開校50周年のお祝いとしてバルーンリリースがあります。夏休み明け土曜日までの一週間となりますが、疲れを残さないように寝られる時には早めに寝ることを心がけ、2学期のスタートをきってほしいと思います。

～9月のほけん行事～



- 今年度2回目の発育測定を行います。結果は、「発育のようす」にてお知らせいたします。
- ★9月2日（火）：5、6年 ★9月3日（水）：3、4年
 - ★9月4日（木）：1、2年
 - ★9月18日（木）：日光移動教室前健康診断 13：15～（6年）

すり傷をしっかりと洗わないといけないのはどうして？

よごれを洗い流すと…

きずぐち傷口をなおすために、さいぼうかつやく細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…

ばい菌が増えて、きずぐち傷口のなおりが遅くなります。

学校以外でのけがの場合も同じです

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る

暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない

自分なりのリラックス法を試してみよう

長かった夏休みが終わり、夏休みモードは早めにリセットしたいものです。つい夜ふかしをしてしまい、朝なかなか起きられないといった経験は、今までに一度はあったことと思います。これから学校モードに切り替えです。

脳は、朝の光が網膜から届けられると、その16時間後（子供は14時間後）に眠くなる仕組みになっています。つまり、朝のタイミングで夜の眠気が作られ、その日の朝起きた時刻によって眠くなる時間がほぼ決まっていると言われています。この生体リズムを活用の一つとして、生活リズムを整える一助にさせていただきますようお願いします。

.....

口呼吸？鼻呼吸？

つい先日歯医者に行きました。そこで、この上のような見出しの記事がありました。普段何気なくしている呼吸ですが、「鼻呼吸？」それとも「口呼吸？」。大変興味深かったため、9月号に載せようと考えました。鼻呼吸と口呼吸には、このような違いがあるそうです。

- ★鼻呼吸→鼻から呼吸することで、空気中に漂う雑菌やほこりなどの異物の大部分が、自然にろ過される仕組みになっています。
- ★口呼吸→口呼吸は、刺激物や異物を直接体内に吸い込んでしまうため、身体の免疫機能を直撃します。

～口呼吸による体への影響～

- ①口の中が乾燥するため唾液量が減少し、むし歯や歯周病になりやすくなる。
- ②唾液の自浄作用が弱くなり、口臭が強くなる傾向がある。
- ③免疫力低下により、風邪をひきやすい。
- ④口を開けた状態で呼吸をするため、本来の舌の位置からずれてしまい歯並びや元の筋肉の低下によりかみ合わせの不良を起こす。

その他の影響はまだありますが、鼻やのどの病気が関係し、口呼吸をしている場合があります。このような場合には、根本的な治療と併せて、歯科医での相談も一つと思います。