

# ほけんだより



江戸川区立西葛西小学校

校長 高瀬 雄二  
養護 榎本 瑞穂

令和5年5月2日(火)

新緑が美しい、さわやかな季節となりました。時折、夏を思わせるような暑さになることも多く、半そでの児童の姿も多く見られます。

さて、明日からは5連休となります。スポーツやお出かけ等予定が入っていることかと思えます。休み明けの月曜日、元気に登校できるよう休みの間の健康管理もどうぞよろしくお願いいたします。



## 5月・6月定期健康診断予定

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
尿検査② 【2次、未実施児童対象】	5/11(木) 9時までに提出 ※前日に容器を配布します。					
内科	5/11(木)		5/11(木)		5/11(木)	
心臓検診	5/16(火)	2～6年生の対象者がいた際は、個別に連絡します。				
尿検査③ 【2次、未実施児童対象】	5/17(水) ※前日に容器を配布します。(最終) 学校での回収は最後です。未提出の場合は、検査機関へ持参となります。					
歯科	5/31(水)	5/30(火)	5/31(水)	5/30(火)	5/31(水)	5/30(火)
脊柱側弯 検診	※1. 内科検診にて抽出				6/9(金)	※1同様

まだまだ検査や検診は続きます。

欠席や早退、遅刻が分かっている際は、対応することができる場合もあります。ご連絡をお願いします。

## 体内時計を上手にリセット



約24時間周期というのは地球の自転のリズムによるものですが、人間の体内時計の周期はそれよりも1時間ほど長い約25時間であることが分かっています。

この1時間のずれをリセットするために欠かせないのが朝日です。朝の光に含まれる青色のスペクトル成分に体内時計の針を進め、24時間周期に合わせることを可能にする働きがあるとされています。

しかし現代社会では、本来休息すべき時間帯である夕方から深夜にかけても、スマートフォンやパソコンの液晶画面から発せられるブルーライトなどの強い光を浴びる機会が増えています。朝日と同じような光を夜にも浴びることで、体内時計は1時間、2時間と後ろにずれていくことになります。さらに食事をする時間が日によってまちまちだったり、睡眠不足や運動不足が続いたりすることも生体リズムを乱す大きな要因の一つとなっています。こうした状態が続くと、健康面にもさまざまな悪影響が及ぶこととなります。

### 毎日決まった時間に起きる

→体内時計のずれをリセットできるのは朝だけです。前夜の就床時間が遅くなることはあっても、起きる時刻はできるだけ一定が良いとされています。また体内時計はもともと朝日を浴びてから約15時間以上経つと自然と眠くなるようにセットされています。明日から連休となります。ご家庭でも意識をしていただけると幸いです。



## ◆「結果のお知らせ」をお渡ししています

耳鼻科検診、視力検査が終わりました。受診が必要な場合にのみ、視力検査については、両目ともにA以外の場合にはお知らせをお渡ししています。

「毎年もらうのですが・・・。」との問い合わせを受けることがありますが、見つかった疾患に関して、早期受診・治療が必要であるとの判断の下、受診を促しています。これは、健康診断の大きな目的の一つでもあります。

鼻は特に集中力と関係が深いと言われています。あと水泳開始までは約2カ月ありますので、余裕をもってご受診ください。また、未検査の場合にも同じように受診を促しています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

