

ほけんだより



校長 高瀬 雄二
養護 榎本 瑞穂
江戸川区立西葛西小学校

令和5年9月1日(金)



長い夏休みが終わり、今日から新学期が始まりました。
今年の夏も、本当に暑い毎日でした。分かっているけど「暑い」と口にしてしま
うような日が、まだ当分は続きそうです。

来週で水泳が終了し、運動会に向けての練習が本格的に始まります。夏休み明
けということもあり、この時期は体調を崩しやすい時期です。生活リズムを学校のリズムに戻して、
元気あふれる2学期にしていきたいです。

週明け早々に計測があります。
体育着を忘れないようにしてください。
**結果は「発育のようす」にてお知らせし
ます。**

～9月のほけん行事～

- ★9月4日(月)：5、6年
- ★9月5日(火)：3、4年
- ★9月6日(水)：1、2年

11日から運動会練習が始まります！

11日から運動会に向けた練習が始まります。9月のまだ暑い中での練
習になるため、体が疲れやすくなります。そのため、しっかり睡眠をとっ
て疲れをためないようにすることが大切です。生活リズムが乱れたまま
ですと疲れが取れにくく、思わぬけがにつながることもあります。全体練習
があり、1日2時間体育がある日もありますので、暑さや疲れに負けない
よういつもより早く寝る等、健康管理をお願いします。



つめには、指先に力を入れる時に支える役割や、指先
を保護する役割があります。しかし、のびすぎたつめ
は指先を保護するどころか、逆に運動や作業をする時
に、割れたり、痛い思いをしたり、中には友達にけが
をさせてしまったり・・・。1週間に1回はつめを
切る習慣をお願いします。



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

豚肉など
ビタミンBを多く
含む食材が
お勧め



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。さあ、
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(子どもは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つくられるのです。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ます。この生体リズムをうまく活用して、生活リズ
ムを整え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。
- 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。
根本的な治療と併せて、歯科医での相談もお勧めします。