



令和6年9月30日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 養護教諭  
NO.6

朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきましたね。9月の保健室には、夏休みや連休明けで疲れが溜まってしまったのかたくさんの方が来室しました。10月は、疲れた体や心をうまくリフレッシュし、体調を整えられると良いですね。リフレッシュの方法を一緒に見付けていきましょう。

### 10月の保健目標

～目を大切にしましょう～

### 視力低下のサイン

これ やっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る

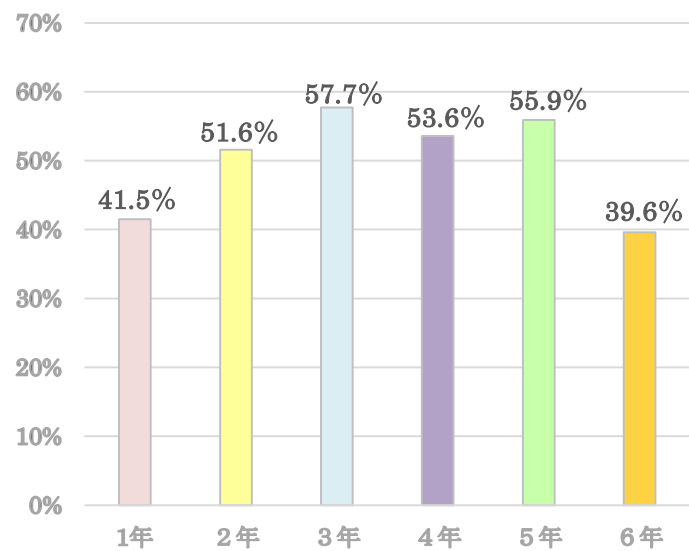


⇒視力が低下しているかもしれません。

眼科を受診して眼鏡の使用を検討してください。

### 9月生活リズムチェック(睡眠)結果

～夜寝る時間の目標を5日以上達成できた～



#### 夜寝る時間の目標

- 1・2年生は夜9時まで
- 3・4年生は夜9時半まで
- 5・6年生は夜10時まで

身長が伸びたり、骨が強くなったりする「成長ホルモン」を出すためには、夜10時から2時の間に、深い眠りにつくことが大切です。1週間に1回でも2回でも早く寝られる日が増えたら良いと思います。

### 睡眠列車にの乗ろう

睡眠列車を知っていますか？睡眠列車は、皆さんが眠りにつくと走り出す列車です。早い時刻に睡眠列車に乗ると、寝ている間、睡眠列車は4つの駅に停まってプレゼントを貰います。どんな旅をしているのか、旅の様子をのぞいてみましょう。

#### ねむり駅

あくびが出たり、目がしょぼしょぼしたりしたら、列車が近付いてきた合図。乗り遅れないように寝る準備をしよう！

#### のびのび駅

出発して1時間くらいたつと、のびのび駅に到着！ここでは身長を伸ばしてくれる「成長ホルモン」のお弁当が貰えるよ。

#### きおく駅

きおく駅に到着。ここでは、その日に勉強したことや体験したことが覚えられるノートが貰えるよ。たくさん集めたいね！

#### げんき駅

深い森の中にあるげんき駅には、温泉があって、この温泉に入ると、元気いっぱい回復して、病気に負けない体になるよ。

#### こころ駅

こころ駅の名物はわたあめ。食べると、嬉しい気持ちが残って、嫌な気持ちは軽くなるよ。ふわふわ優しい心になったかな？

#### めざまし駅

列車を降りたらすっきりおはよう！全部の駅で停まるためには、遅くても夜9時から10時に寝ようね。

#### 深い眠りのトンネル

ねむり駅から出発した列車は、1時間くらいかけて、深い眠りのトンネルに入っていきます。いくらゆすっても、声をかけても起きないくらいです。この深い眠りを、「ノンレム睡眠」といいます。

#### 浅い眠りの丘

それぞれの駅を出発すると、列車は浅い眠りの丘に進みます。この丘では、体は眠っていても脳が起きている状態で夢をみます。トイレに行きたくなくなったり、暑さで目が覚めるのもこの時間です。この浅い眠りを「レム睡眠」といいます。

#### ！ 乗り遅れると・・・

睡眠列車は、時間にとっても厳しい列車です。遅い時刻に寝ると、貰えるプレゼントも少なくなってしまいます。4つの大きなプレゼントを貰うためにも、遅くても夜9時から10時に寝るようにしましょう！