

ほけんだより

# ひだまり 9月号

令和6年9月2日  
江戸川区立大杉東小学校

夏休みはたくさん遊び、ワクワクする体験ができましたか。家族で時間を共に過ごし、話し、笑いあうことは子供の心の健康にはとても大切なことだと思います。そんな意味でも子供たちにとって良い夏休みになったのではないのでしょうか。さて、9月になりました。まだ残暑がありますが、だんだんと朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節となりました。引き続き健康管理をお願いします。

## < 9月保健行事 >

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		発育測定 6年生	発育測定 5年生 歯科講話 3年生	発育測定 4年生	発育測定 2・3年生	
8	9	10	11	12	13	14
	発育測定 1年生	歯科指導 3年生				

発育測定・・・体育着を忘れずに持たせてください。

できるだけ正確な身長を測れるように、髪の毛の結び方の配慮をお願いします。

歯科講話・・・学校歯科医の初田先生より、歯の健康についてご指導いただきます。

歯科指導・・・歯科講話で学習した歯のみがき方を歯垢染め出し錠剤を使用して実践していきます。

当日は汚れても良い服とコップの持参をよろしくをお願いします。

### <フッ化物洗口>

【予定】9/5（木）、9/12（木）・・・水での洗口練習

9/19（木）～以降毎週木曜日・・・フッ化物による洗口

【対象】5・6年生      【準備物】コップ

### <「健康診断結果のお知らせ」再配布について>

4月～6月に行った定期健康診断において、受診が必要とされた場合は「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。1学期中に治癒報告書の提出があったものについては、済の印鑑を押しています。

結果のお知らせを確認できなかったご家庭にお知らせの再配布をする予定です。まだ受診がお済みでないご家庭は、受診されることをお勧めします。すでに受診済みやご家庭で対応済みで再配布が届いた場合は、申し訳ございませんが用紙の破棄をお願いします。受診後は学校への用紙の提出をお願いします。

## 9月の保健目標

# 規則正しい生活をしましょう

健康に欠かせない要素である食事、運動、睡眠。大人でも気を付けるべきことですが、身体と脳が発達する時期にいる子供たちにはとても大切な要素です。今回は睡眠に着目しました。



良い睡眠と悪い睡眠がもたらす効果として、それぞれ上記のようなものがあげられます。これらを踏まえ、睡眠が不足することによって子供に及ぶ影響としては、下記のようなものがあげられます。

- ・肥満のリスクUP
- ・抗うつ傾向UP
- ・学業成績の低下
- ・幸福感や生活の質の低下

## 良い睡眠とは？

### <眠ることができる時間には限りがある>

身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ごすと、「寝つくまでに長く時間がかかる」、「途中で目が覚める時間（回数）が増える」、「熟眠感が減る」など、眠りの質が低下します。

### <必要な睡眠時間は、年齢や季節によって変わる>

小学生は、およそ9～12時間の睡眠時間が必要とされています。

また、夏季より冬季の方が、10～40分程度睡眠時間が長くなるとされています。原因としては、日長時間の変化や夏季は高温・多湿により寝つきや眠りの持続が難しくなることがあげられます。

### <睡眠時間には個人差がある>

自分に合った睡眠時間を見つけ、その時間を確保することが重要です。

思春期に近付くにつれて夜更かしや朝寝坊になりやすい傾向があります。起床時の日光浴や朝食の摂取、運動習慣、デジタル機器使用などを見直し、自分に合った睡眠時間・方法を見つけてください。