

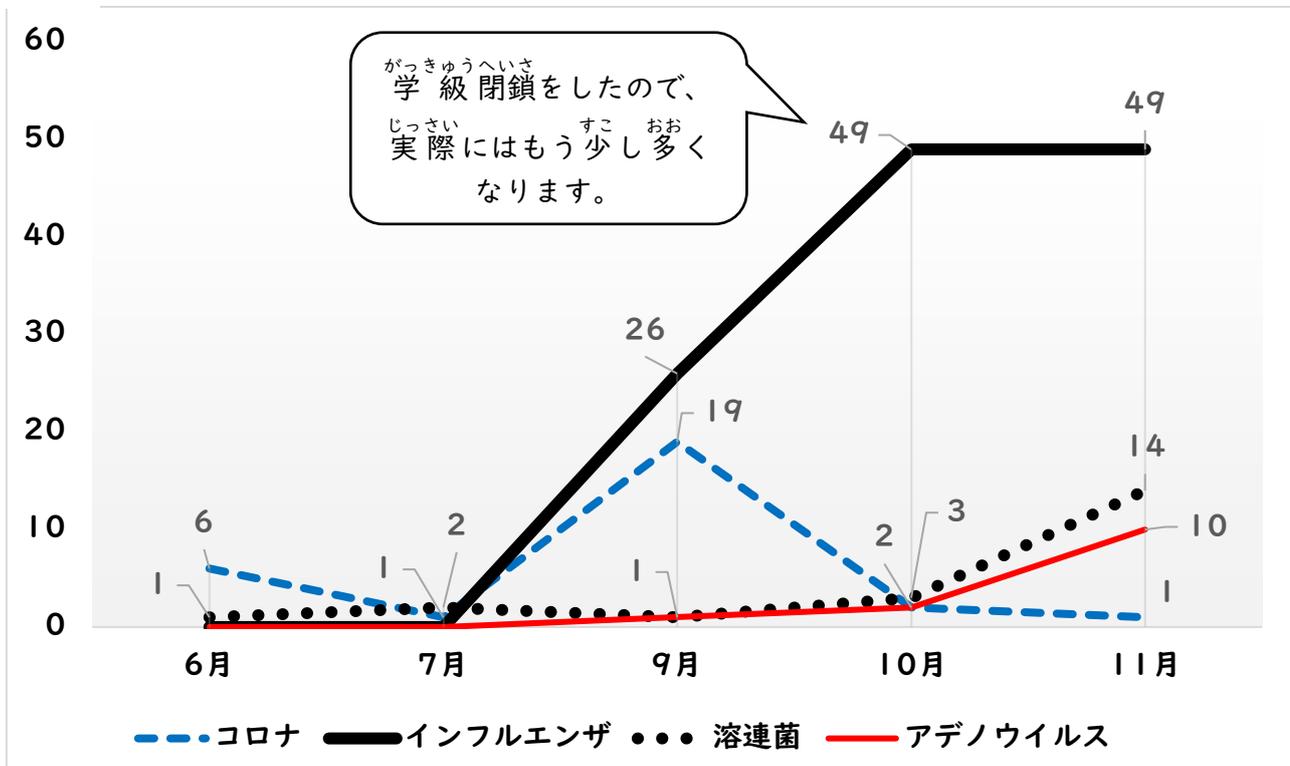
ほけんだより

令和5年12月8日
清新ふたば小学校
保健室

過去3年間、インフルエンザの流行はなかったのですが、今年度はとても早い時期からインフルエンザが流行し、9月から学級閉鎖をする学校もありました。
ふたばでも、インフルエンザの欠席が多くなっています。A型、B型両方出ています。
持久走記録会も近づいています。自分の体調の変化に注意しながら生活をしましょう。

ふたば小学校の学校感染症のようす

(人)



高熱があるときは、早目に医師の診断を受けましょう。診断結果は、学校にも知らせてください。欠席の連絡はTetoruでお願いしていますが、連続して欠席する場合でも、毎日Tetoruに連絡を入れてください。

感染症報告書は、どの様式でもいいです。料金がかかったり手間取ったりする場合は、学校へお知らせください。

「メラトニン」と「光・暗闇・外遊び」

「メラトニン」は、すいみに誘うホルモンです。

休み時間に外遊びをして、太陽の光を浴びると、すいみに誘う「メラトニン」の分泌を減らすことができるので、次の授業では、頭や体が活動的になります。

夜は、早めに部屋を暗くしたり、電気の光を弱くしたりすると「メラトニン」の分泌を促します。「暗闇」は「質の高い十分なすいみん」をもたらします。ご家庭の協力がなければできません。

次の朝は、さわやかに起きて朝日を浴びましょう。元気な一日のスタートにつながります。

自律神経は、自分の意思とは関係なく働いており、体温や血圧を調整しています。エアコンや照明の設備が整っている現代の生活では、子供達の自律神経の機能が発達しにくくなっています。

自律神経のバランスが崩れると、すいみに誘う「メラトニン」の分泌の時間がずれて、「朝起きられない」、「夜眠れない」、「首や肩こり」、「元気がない」などの症状が出たりします。

「光・暗闇・外遊び」を意識しながら、生活してみましょう。

「光・暗闇・外遊び」は子供達の元気を引き出すために、日本体育大学の野井真吾先生が提唱しているスローガンです。

「メラトニン」を夜にたくさん出すためには

ひるま
昼間



太陽の光を浴びる

外遊び

規則的に食べる



やかん
夜間
暗環境

スクリーンタイム（テレビ、ゲーム、タブレット、スマホなど）は1日2時間以内

夜、明るい場所（店など）は避ける

部屋の電気も明るすぎないようにする



「子どもすいみん健診」プロジェクトへ参加した人へ、結果をお返ししました。すいみんの大切な3つの要素（量・質・リズム）について評価されています。

- ① すいみんの量：すいみん時間は、小学生では9～12時間確保できているか？
- ② すいみんの質：実際に眠っていた時間の割合（すいみん効率）ぐっすり眠れているか？
- ③ すいみんのリズム：規則的なのが理想。就床時刻と起床時刻はそろっているか？

よりよいすいみんを意識しながら生活しましょう。