

ほげんだより11月

宇都宮市立平石北小学校
令和3年11月9日
NO. 7

夕方日が落ちるのが早くなったり、朝晩はぐっと冷え込んだりと少しずつ冬に向かって進んでいることが実感できます。一方で日中は運動するのにとても気持ちのいい季節です。スポーツの秋を楽しみ、気持ちのいい汗を流しましょう。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、生活習慣に気を付けましょう。



《 しっかり眠って元気をチャージ！ 》

みなさんはしっかりとした睡眠がとれていますか？「睡眠は大切」とこれまで何度も言われてきたことだと思います。今月号では、睡眠がなぜ大切なのかについてお知らせします。

・眠っている体の中では何が起きているの？

1. 体のメンテナンス

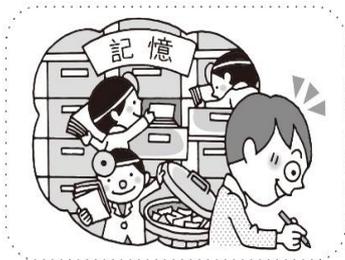
日中の活動で傷ついたり、疲れてしまった筋肉・骨・内臓などの細胞や、血管・脳などの神経を修復し、強くしてくれています。

また、「成長ホルモン」が出て、体を成長させてくれています。私たちが、毎日眠っている間に明日を元気に過ごせる体にしてくれています。



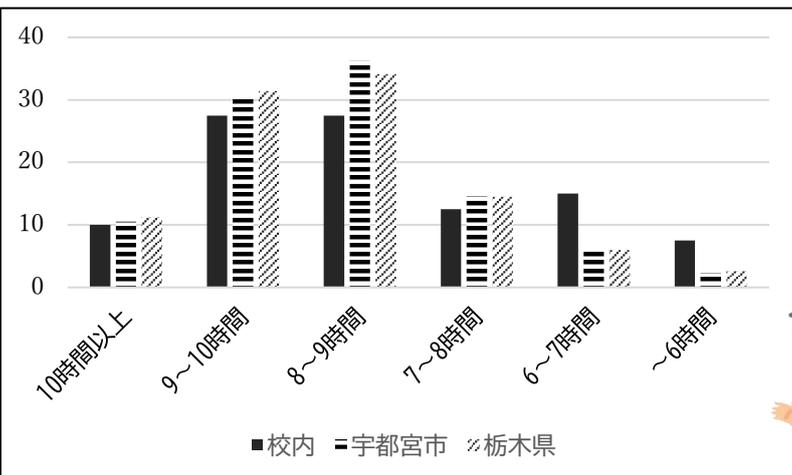
2. 記憶の整理

日中に勉強したこと・運動のコツ・嬉しかったこと・悲しかったことなど日々たくさんの経験をしています。そのたくさんの情報を睡眠中に整理し、自分に「必要な情報」を記憶し、「不必要な情報」を消去しています。嫌な記憶が薄れていくのは脳が記憶の掃除をしてくれているからなのです。



・注意！睡眠の邪魔をしてしまうのは…？

眠りのスイッチは「光」にあります。外や部屋が暗くなると「メラトニン」という眠気を連れてきてくれるホルモンが体の中から出ます。しかし、スマホやゲームなどの光があると、「まだ昼なのかな…？」と脳も体も勘違いし、メラトニンが出なくなり、眠気を感じにくくなってしまいます。



左の図は平石北小の高学年にとった睡眠時間のアンケート結果です。

校内の結果は8～10時間が一番多くなっていますが、その一方で6時間未満・6～7時間と答えた児童が、県や市の平均より多い結果になっています。

小学生の理想睡眠時間は9時間以上です。意識してみましょう。



☆子供の便秘が増加中！？

11月10日は語呂合わせで 11（いい）10（トイレ）の日とされています。そこで今回は最近子供たちの間で増加している便秘についてのお話です。

保健室に腹痛を訴えて来室する児童のなかには「最近うんちが出ていない…」と話す子や、病院を受診し、便秘だと判明するパターンが多くあります。近年の子供の便秘は問題視されており、約5000人のうち2割は便秘状態だといわれています。

便秘とは…？



ストレスや自律神経が働かないなどの原因で大腸の働きが悪くなり、うんちが外に出ず大腸にとどまり固くなってしまっている状態です。便秘は腹痛・吐き気・肌荒れなど様々な体調不良を引き起こすことがあるので注意が必要です。

便秘診断 チェック

- 何日もうんちが出ないことがある
- うんちが固い
- 量が少ない
- うんちが残っている感じがする
- 痛みがある

・便秘にならないコツ



1日3食しっかり食べよう

3食きちんと食べること、特に朝ごはんは大切です。空っぽの胃に食べ物が入ることで腸が刺激されます。

オススメは食物繊維！



ごぼう、緑黄色野菜など



しっかり水分補給を

水分をとることで、うんちが柔らかくなります。特に朝水分をとると腸によい刺激を与えます。



体を動かそう

適度な運動は腸の動きを活発にします。腹筋を鍛えるのも腸の働きを高めるのでオススメ！



☆2学期の健康診断が終了しました

10月に身長・体重・視力の検査を行いました。「身長が伸びた！」と喜ぶ声が聞こえ、子供たちの成長をたくさん感じ、嬉しく思います。

視力検査の治療勧告書については、春の結果よりも視力が低下したお子様へのみ配付しました。お知らせをもらった場合は、早めの受診をお願いします。

・参考：栃木県身長・体重平均値

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	117.5	122.9	129.1	134.7	140.6	146.9
	女子	116.6	122.7	122.9	134.8	140.6	148.1
体重 (kg)	男子	22.3	25.0	28.8	32.7	37.1	41.3
	女子	21.7	24.5	27.3	31.5	35.0	40.7

※数値には個人差がありますので参考程度にお読みください。