

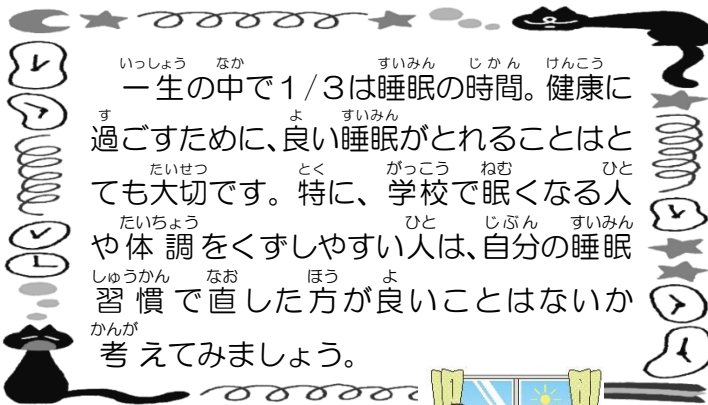


5月後半から、けがや体調不良での来室が増えています。夜は早く寝て、しっかりと疲れをリセットできているでしょうか。もうすぐ夏休みですが、楽しい夏休みにするために、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、元気に学習や生活ができるようにしましょう。



## 睡眠で脳と体のメンテナンス

大切な睡眠について、夏休み号にも載せます。



一生の中で1/3は睡眠の時間。健康に過ごすために、良い睡眠がとれることはとても大切です。特に、学校で眠くなる人や体調をくずしやすい人は、自分の睡眠習慣で直した方がよいことはないか考えてみましょう。

### 良い睡眠

◎生活リズムを整えて、毎日同じ時間に寝起きする。

◎短すぎず長すぎない睡眠時間。

### 悪い睡眠

×だらだら寝ている。

×ぐっすり眠れない。

×眠っている時間が短い。

### 人の体にはリズムがある？！

私たちの体には、約1日(約25時間)の時計があります。でも1日は24時間のため、リセットが必要です。そのリセットの役割を果たすのが、**太陽の光を浴びること**！太陽の光で脳の時計をリセットすることで、リズムが整います。そして、朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14～16時間後より少しずつ眠気を感じるように体内時計がセットされています。

### リズムをくずす生活習慣は？

- ×朝遅くまで寝ていて朝早い時間の光を浴びることができない。
- ×夜遅くまで起きていて電気の明かりを浴びている。
- ×寝る直前までゲームをやったり動画サイトを見たりしている。

### 睡眠のゴールデンタイム

寝ついてから3時間くらいまでの一番深い眠りのときを「**ゴールデンタイム**」と言い、脳から「**成長ホルモン**」がたくさんでます。夜寝る時間が遅かったり、睡眠時間が少なかったり、寝る直前までゲームなどをしていたりすると、十分に成長ホルモンはでません。

### 「成長ホルモン」の働き

- ①筋肉や骨の成長を助けたり、修復したりする。
- ②傷ついた細胞を修復する。
- ③脂肪を分解する。
- ④皮膚の修復をする。



### 眠りを左右する「メラトニン」

スマホやゲームの液晶画面から出ているブルーライトは、体に寝るための準備をさせる「メラトニン」というホルモンの量を減らしてしまいます。寝る1～2時間前からは使わないようにし、寝るときには部屋を暗くしましょう。



### 睡眠不足だと...？

- ①疲れがとれない ②かぜをひきやすい  
⇒体力や病気に対する抵抗力が下がる
- ③いらいらしやすい ④注意力が低下する  
⇒勉強に集中できない、けがの危険性が増す
- ⑤空腹信号のホルモンが増える ⑥満腹信号のホルモンが減る  
⇒肥満につながりやすい

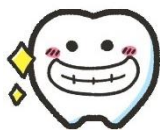


## 保護者のみなさまへ

熱中症が心配な時期になりました。これまでの学校生活の疲れや天候の影響によって、体調をくずしているお子さまが見られます。あと約2週間で夏休みになります。体調をしっかりと整えるために大切なことは、規則正しい生活を送ることです。睡眠を十分にとり、バランス良くご飯を食べ、体力・免疫力をつけて元気に学校生活を送れるようにご配慮ください。



## 6月の保健行事



### 3年生 歯の健康教室

今年度は、体育館にて親子で歯の健康教室を実施しました。

2時間目は、学校歯科医の螺良修一先生から、歯と口の健康についてのお話を聞き、3時間目は、歯科衛生士さんからのブラッシング指導がありました。今年度も、残念ながら学校での歯の染め出しはできませんでしたが、さっそくこの日の給食の後の歯みがきから、教わったことを意識してみがいていました。



ブラッシング指導の様子 熱心に聞いている子どもたち



講話の後に、歯をくいしばっているときと、口を開けているときで、力の入り具合を比較する実験をしました。筋肉自慢の2人の対決！口を開けていると本気が出せず負けてしまいました。児童には、握力計を使って体験してもらいました。健康な歯のおかげで、力が出ることが分かったね！

### 4年生・5年生 全国小学生歯みがき大会

DVD を見ながら、歯肉炎や歯みがき（歯ブラシ・デンタルフロスの使い方）について勉強しました。



歯ぐきの観察中。時々、歯ぐきのチェックをして、健康な歯と歯ぐきを保とう！ →

←歯のみがき方は、指を使って練習しました。歯みがきの3つの基本は、『①歯の面に歯ブラシの毛先をきちんと当てて②軽い力で③1か所20回小さく動かしてみがく』だったね。



5年生は、2時間たっぷり歯と口の健康を学びました。私の歯みがきプランや感想文など、課題がたくさんありましたが、あっという間に書き終わり、タブレットでさらに歯の学習をしました。

#### 保護者の方へ

全国小学生歯みがき大会では、無償で歯ブラシとデンタルフロスがもらえます。ぜひ、ご活用ください。



5年生の感想文。たくさん書きました！日々の学習の成果だね！



## 生理用品の配付について

宇都宮市の事業の一環として、様々な事由によって生理用品が用意できない児童に向けて、生理用品が届きました。保健室で保管しており、以下の方法で配付いたします。

- ①お子様に、保健室に取りに行かせる。
  - ②保護者の方が来校時、保健室に取りに来る。
- ※配付用の袋もありますので、手ぶらで大丈夫です。

