

# ほくやんたまり 11月

2022.11.18 四條畷市立岡部小学校 保健室

吹く風が冷たくなり、秋の深まりを感じるようになりました。大阪府下では、コロナウイルスだけではなく、感染性胃腸炎、インフルエンザなどの感染症も出ています。咳エチケット、手洗い、マスクの着用を意識して生活しましょう。また、体力をつけることも大切です。3食しっかりご飯を食べ、早寝早起きを心掛け、規則正しい生活を送り、寒さやウイルスに負けない体づくりをしましょう。

朝の健康観察も、引き続きよろしくをお願いします。



11月の体重測定では、1、2年生に『カミカミもぐもぐげんきなは』（少年写真新聞社）を読み、子どもたち自身が乳歯から永久歯への生え替わりを自覚し、よくかんで食べること、おやつ選び方などの話をしました。

3、5、6年生に、パソコン、スマホ、タブレットなどの画面から出る強い光刺激（ブルーライト）は、目のレンズ（水晶体）を通して網膜に届くこと、若い人のレンズほどブルーライトを通しやすいことから、とくに寝る前の暗い部屋の中では目の網膜への負担も大きく、睡眠障害のほかに目の疲れや痛みも引き起こすことを話しました。3年生には、睡眠障害を掘り下げて、遅くても22時には寝よう、という話をしました。5、6年生には、目への影響を掘り下げて、タブレットを使用するときには、目から30cm以上距離を離すことなどを話しました。

4年生には、思春期に起こる体の変化（初経、精通）についての話をしました。お互いの体に起こる変化を理解し、思いやる気持ちを持ってほしいです。また体の変化には、個人差があり、人と比べるものではないことも覚えておいてほしいです。

## 睡眠ってどうして大切？



### 脳のメンテナンス

起きている間に働き続けた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



### 記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



### 体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

## 良質な睡眠のためには...

- 早起きして朝日を浴びる
- 3食しっかり食べる
- 体を動かして遊ぶ
- スマホを置いて早く寝る



## 登校前の検温をお願いします。

学校で体調が悪くなったときには、様子を見て、状態によって、熱が高くなくても、お迎えに来て頂くことがあります。登校前に必ず検温し、発熱している場合は無理をせず、病院で診察を受け休養してください。また、いつもと違う様子がありましたら、学校へお知らせください。

保健委員会でジュースに入っている砂糖の量を調べ、1、2年生に発表しました。一日に摂取してもいい砂糖の量は、30~45gですが、例えば、炭酸飲料を500ml一本飲むと、40~65gの糖分が入っています。ジュースを飲みすぎると、すぐに、一日の砂糖の摂取量をオーバーしてしまいます。



## NO MORE だらだら食い

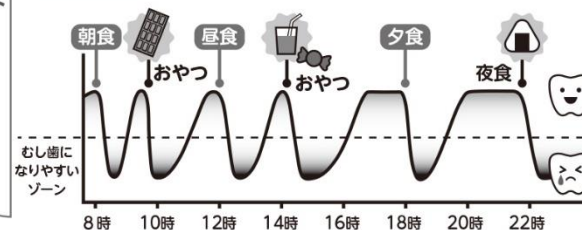
テレビを見ながら、ゲームをしながら...

おやつのだらだら食いをしていませんか？

### それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...

### 悪い例



## 作って守ろう間食ルール

おやつの時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。



11月はマラソン記録会など、寒さに負けない体づくりに取り組んでいます。これからますます寒くなっていきますが、できるだけ薄着で活動し、温かい部屋の中では、上着は脱げるものにし、温度調節ができる服装が好ましいです。

4、5、6年生には、秋の視力検査の処置依頼書、色覚検査（希望者のみ）の結果を渡しています。確認していただき、受診が済みましたら、学校まで提出してください。

