

令和3年9月1日発行 第6号 伊王島小中学校 保健室

○ 2 学期が始まります!

今日から2学期が始まります。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか?

今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染症の流行だけではなく、大雨の日が続き、お家で過ごす時間が長 かったのではないかと思います。体が暑さに慣れていなかったり、運動不足になっていたりする人もいるかも しれません。また、2 学期は次々に行事がやってきます。一生懸命活動していると忘れてしまいますが、徐々 に体も心も疲れていきます。暑さや疲れ、運動不足は、体調不良やけが、熱中症の原因になります。毎日しっ かり食事をとってエネルギー補給をし、睡眠をとって体を休めて、けがや熱中症を予防するようにしましょう。 生活リズムチェックのご協力も、ありがとうございました。結果については、来月以降の保健だよりや学校

保健安全委員会の資料としてお知らせします。

けがの予防のために



- 体を動かす前に準備運動をしよう。
- ・ 周りをよく見て行動しよう。
- 爪を切っておこう。

熱中症予防のために



- •のどが渇いていなくても、こまめに水分 補給をしよう。
- 外に出るときは、日差しを避けよう。 (帽子をかぶるなど)
- •人との距離が十分にとれるときは、マス クを外そう。

けが・熱中症の予防のために



就寫·起床時間 … ちょっと早めてみましょう



- 睡眠をしっかりとろう。
- ・食事(特に朝食)をしっかりとろう。

○ 汗の始末と雨の日の備えについて

9月もまだまだ暑い日が続きそうです。汗をかいたあとにそのままにして いると、体調を崩してしまうおそれがあります。また、天候が崩れやすい時 期でもあり、雨で靴下が濡れてしまうこともあります。タオルや着替え、靴 下やマスクの予備を準備しておくと安心です。保健室にも予備があります が、靴下や洋服、体操服などはサイズが合わない可能性がありますので、可 能な限りご家庭で準備をお願いします。保健室のタオル等を使った場合は、 後日返却をお願いします。



○ 睡眠習慣を見直そう!

8月31日(火)の実力テストの後、中学生は身体測定を実施しました。結果は後日配付しますので、ご家庭でもご確認ください。小学生は9月6日(月)に実施予定です。身体測定の後には、保健指導を実施し、 睡眠について話をしました。

日本の中学生は、世界的に見ても睡眠時間が少ないことで有名です。**専門家が推奨する中学生の睡眠時間は8~11 時間**とされており、長いように感じますが、国際的にみるとこの睡眠時間を満たしていない国のほうが少数派です。今回は、気づかないうちにたまっていく「睡眠負債」を中心に話しました。健康への影響だけでなく、学習の効率を上げるためにも、運動のパフォーマンスを向上させるためにも、睡眠は重要です。2 学期の始まりで、気持ちも新たに、睡眠習慣を見直すきっかけになれば幸いです。

≪睡眠負債とは≫

睡眠時間が足りずに、睡眠物質が(気づかないうちに)体内にたまっていくこと。 睡眠物質は、睡眠をとっている間に減少するが、たまると集中力が低下する。



- (例) 8時間睡眠を基準とすると…
 - 4 時間睡眠を 1 週間続けると… → 徹夜 1 日と同じくらいの集中力の低下がみられる。
 - 6 時間睡眠 12 日間続けると… → 徹夜 1 日と同じくらいの集中力の低下がみられる。

≪睡眠負債のチェック方法≫

平日の起床時間と休日の起床時間を比較する。

- ① 休日の起床時間が. 平日の起床時間の+2 時間以内 → OK
- ② 休日の起床時間が、平日の起床時間の+2 時間より遅い → 睡眠不足(睡眠負債がたまっている。)
- ※②の場合、月曜日に時差ぼけの状態になり、余計つらくなる。

≪睡眠負債を返すには≫

- ・休日の起床時間を、平日の起床時間+2時間以内にする。
- ・朝,太陽の光を浴びる。
- ・規則的に食事をとる。(体内時計の調整のため)
- ・夕方に活動をする。(15時以降の昼寝は、夜の寝つきに影響するため。)※たまってしまった睡眠負債を完済するためには2~3週間かかる。



★睡眠のリズムを整えることが大切!

児童生徒に見られる睡眠の問題については、睡眠習慣の問題と、治療が必要な睡眠障害の2つがあります。 多くの場合は睡眠習慣の見直しで改善する可能性が高いですが、病気が隠れている場合も0ではありません。 児童生徒の睡眠について、心配な点がある場合はご相談ください。