



ほけんだより

令和7年9月16日(火)
札幌市立厚別北小学校 保健室

夏の暑さが少し落ち着き、幾分過ごしやすくなってきましたね。小学校では、手足口病やりんご病に罹患している児童が数名出ています。また、コロナやインフルエンザの罹患者も若干名います。季節の変わり目ですので、体調を崩さないように気を付けてください。

一日の中でも、気温が変化しますので、調節しやすい服装をおすすめします。

9・10・11月の健康診断

9月 16日(火) 2年生色覚検査申込書配付



9月19日(金)までに提出

22日(月) 身体計測(わかば、3・4・6年生)

24日(水) 身体計測(1・2・5年生)

10月 2日(木) 1年生心臓検診の事前調査配付



10月10日(金)までに提出

10月中 2年生色覚検査(希望者のみ)

11月 11日(火) 1年生心臓検診

<身体計測>

○ 通常の服装で計測します。(できるだけ、軽い服装をお勧めします。)

○ 髪を結ぶ時には、髪型の御配慮をお願いします。

(頭の上や後ろで結ぶと、正しく計測できません。)



各健康診断では、病院受診が必要な場合や御家庭での経過観察が必要な場合のみ、お知らせ用紙を発行しています。検査結果等に御不明な点がございましたら、担任や養護教諭へ御連絡ください。

休日の夜ふかしや朝寝坊をしていますか？

保健室には、夏休み明け、睡眠リズムがくずれてしまっている子、朝ごはんを食べずに登校する子が数名来室しています。また、平日は早寝早起きを意識しているけど、休みの前の日は特別に夜更かししたり、休みの朝は朝寝坊したりしているという子もいるようです。その「休みの日は特別」に注意が必要なのです。

平日と休日の睡眠時間帯のずれは「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）」と呼ばれ、生活リズムの大きな変化によって、時差ぼけのような状態になってしまうことがあります。

一度ずれてしまった状態はすぐには戻らずに、夜なかなか寝付けなかったり、昼間集中できなかったり、体がだるく感じてしまうのです。週末に睡眠リズムがずれた場合、不調が次の週の前半、長い場合は後半まで続く場合があります。

では、どうしたらよいのでしょうか？

① 平日も休日でも決まった時間に起きて寝る。

理想は、これが続けられるといいです。

② 休日の朝寝坊は2時間を超えないようにする。

用事があって寝るのが遅くなってしまったり、疲れがたまっていたりしてたっぷり寝させてあげたいこともあると思います。朝寝坊は、1時間ぐらいを目安に、2時間は超えないようにするとよいでしょう。

③ 疲れている場合、昼食後から3時までの間に 20 分以内の昼寝をする。

夕方の昼寝は夜寝付けなくなってしまうので、昼間の早い時間帯に短時間昼寝をするのがよいです。昼寝は、あくまでもリフレッシュ効果を期待する程度です。普段は、夜にまとまった睡眠時間を確保することが大切です。

④ 早起きして朝日を浴びる。

乱れたリズムを取り戻すには、まず「早起き」からです。また、朝日を浴びることは、体内時計を正常に近づける効果があります。

厚生労働省によると、**小学生に推奨する睡眠時間は9～12 時間**とされています。お子さんが、元気に勉強したり、運動したりできるように、お子さんの睡眠の様子を見守っていただきたいと思います。

参考) 京都府立医科大学 PRESS RELEASE 休日の夜ふかし朝寝坊に注意!2時間を超える「ソーシャル・ジェットラグ」で睡眠の質低下～京都府内の高校生を対象とした大規模研究で睡眠に影響する生活パターンを解明～