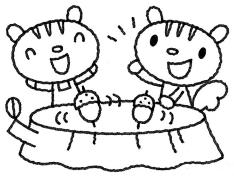
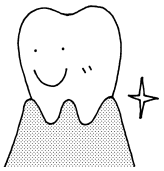


ほけんだより

札幌市立星置東小学校
保健室
平成29年11月2日（木）
NO. 8

朝夕の冷え込みが厳しくなってきて、学校の周りの木々の葉も赤や黄に色づいてきました。季節が秋から冬へと進むサインのようです。冬になり、寒く空気が乾燥するとかぜやインフルエンザが流行しやすくなります。市内の学校では、すでにインフルエンザの罹患者が出ているところもあるようです。今まで以上に手洗い、うがいをして予防に努めましょう。

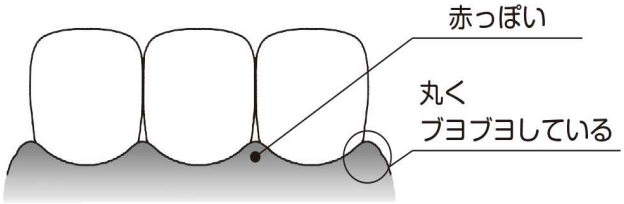
11月8日は いい歯の日！



歯みがきの後は毎回、歯茎の状態は１週間に１回くらいチェックしましょう。

●歯みがきの後

□歯やロの中に、食べ物のカスや汚れが残っていませんか。
□歯茎からの出血や痛みはありませんか。
□歯と歯茎の境目に、白っぽいものがついていませんか。



●歯茎の状態

□歯と歯の間の歯茎が丸く、腫れぼったくなっていませんか。
□赤く、腫れているところはありませんか。

正しい歯みがきのヒント

☆歯ブラシは、えんぴつを持つときと同じように持つ。
☆歯は１～２本分ずつ、軽い力でみがく。
☆歯と歯茎の間に歯ブラシの先が当たるようにする。

ハンカチ、ポケットに入っていますか？

保健室で傷口を洗ったり、手に付着した血液を洗い流したりすることがあります。「ハンカチ持っている？」と聞くと、「忘れた」「教室にある」という子が半分以上です。

必要な時に使えるよう、お子さんのハンカチはポケットに入っているか一度確認をお願いいたします。

保健委員会から

保健委員会の子どもたちが手洗いや水飲み場、本校のけがの実態についてそれぞれまとめ、３枚の大きな新聞をつくりました。

玄関前に掲示してありますので、学校にお越しの際は、是非ご覧いただけたらと思います。

体内時計、しっかりはたらいていますか？

先日、医療法人社団ウェルネス望洋台医院 小樽睡眠クリニック 院長 藤田雅彦氏の講演「朝寝坊の子どもたちへ～体内時計を壊さないで～」を聴いてきました。現代の生活スタイルが体内時計に与える影響の大きさについて知る機会となりました。その一部についてご紹介します。

＜体内時計＞

体内時計の１日は約２５時間。体内時計を司る時計遺伝子は地球上の動植物に共通の時計遺伝子である。１時間長い体内時計を毎日リセットするために一番大切なのは、朝に太陽の光を浴びることであり、食事や運動も必要。

また、起床から１６時間以上経つと眠たくなるようにできているので、１日のスタートが遅れると眠たくなる時間も遅くなってしまう。そのため規則正しい生活が大切。

＜成長ホルモン＞

眠る一番の理由は、ヒト成長ホルモンで疲労回復をするためである。最初の深い眠りのときに起床時の１０～２０倍の成長ホルモンが分泌される。深夜に寝ても成長ホルモンは分泌されるが、半分ほどしか出ない。

＜成長ホルモンのはたらき＞

- 疲労からの回復
- 体重の急激な増減を防止する
- 肌のハリが潤う
- 運動能力の増進
- 記憶力や集中力の増進
- 毛髪が太く艶が出る
- 意欲充実
- 視力増強
- 免疫力増強
- 睡眠の質の上昇
- インスリンの働きの改善
- 肥満児化防止

＜睡眠時間のめやす＞

睡眠ガイドライン２０１５によると、６～１３歳は９～１１時間、１８～６４歳は７～９時間であり、これが世界のスタンダードとなっている。子どもから大人までを含めた日本人の平均睡眠時間は７時間２３分と世界ワースト１位であり（アメリカは８時間３０分）、国民全体が睡眠不足に陥っているといえる。大人が寝ないことが子どもにも影響している。

＜睡眠リズムを整えるためには＞

☆入眠時刻の３時間前までに食事、入浴、運動を済ませる。
☆入眠３０分前からの行動をルーティン化する。
☆布団に入る直前にパジャマに着替える。（パジャマは「睡眠の制服」）
☆３食の食事時間を固定する。
☆家族全体の生活スケジュールを見直す。（夕食を１９時までに済ませ、２２時就寝）
☆スマホを持っている場合は、夜間は使用しない。子どもが持っている場合は保護者が預かる。

…など　できることから始めていきたいですね！