

ほけんだより 9月号



令和4年9月13日
笠間市立北川根小学校



学校生活が始まって約2週間が経ちました。児童たちは、学校の生活リズムを取り戻して元気に過ごしている様子が見られます。

まだ暑さが残る中、休み時間には外で汗をいっぱいかきながら、思い思いに遊んでいる姿は微笑ましく感じます。タオルやハンカチを忘れて、汗だくになりながらそのままになっている児童も見られますので、汗拭きタオルなどを忘れずに持たせてください。熱中症予防のため、水分補給用の水筒も引き続き持たせてください。

また、登校後、体調を崩し、保健室で休養する児童が見られます。新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、疲れを翌日に残さないようバランスの良い食事や早めに就寝させる等、お子さまの健康管理も引き続きよろしくをお願いいたします。



はやね・はやあき・あさごはん！ 生活リズムが大切なのはなぜ？



多くの生物には、規則正しくリズムを作るしくみがあります。これが、「体内時計」と呼ばれているものです。人間の場合は、一日が約25時間のリズムですが、太陽の光や温度の刺激などによって一日を24時間に調整して活動しています。体内時計のリズムは、睡眠や起床のリズムだけでなく、体温・血圧・脈拍など、様々な現象にも影響を及ぼしているため、不規則な生活をする、心身の健康に悪影響を及ぼすこととなります。

◇適切な睡眠時間

睡眠は休息、傷病の治癒などのほか、記憶の再構成など高次脳機能にも深く関わっているとされています。動物実験では、完全に睡眠を遮断すると、食物を与えない時より早く死亡するという結果もあり、短期的には、睡眠は栄養の摂取よりも生命にとって重要であるともいわれています。適切な睡眠時間は人によっても違いがありますが、小学生の時期は、9時間～10時間以上の睡眠がとれるようにしたいものです。

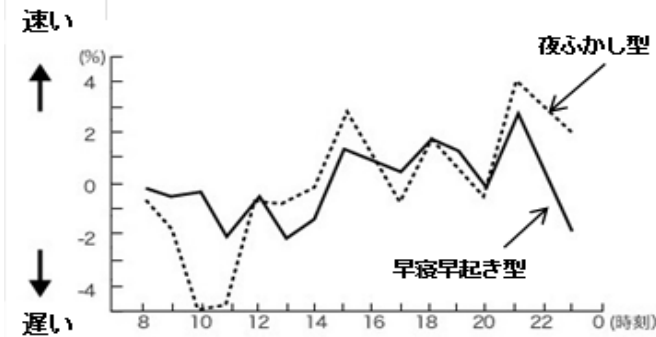
<睡眠時間のめやす>

- ◇低学年 10時間
- ◇中学年 9～10時間
- ◇高学年 9時間



◇早寝・早起き(朝型)の効果

<計算速度>



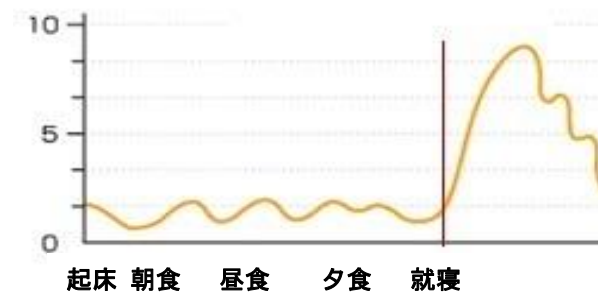
夜更かし型は、午前中の脳の働きが悪く、午後になってようやく良くなり、夜が一番脳の働きが良い状態です。

早寝早起き型は、午前中から脳の働きが良く、昼間は極端に下がることはありません。

計算速度だけでなく、手先の器用さなどの面でも、同様の結果がでています。

◇睡眠と成長

<1日の成長ホルモン分泌量>



「寝る子は育つ」のことわざ通り、成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。眠りについてから2～3時間後の深い眠りの間にその分泌量が増します。

12時前と後に就寝した場合を比べると、12時前に就寝した場合の方が、分泌量が多いといわれています。



夏休み中に、治療や検査が済んだ児童は、報告書の提出をお願いします。報告用紙をなくしてしまった場合は、連絡帳やメモ用紙でもかまいませんので、診断名・受診日・医療機関名・学校生活上の注意事項などを保護者の方が記入してご提出くださるようお願いいたします。



