

# ほけんだよい

令和3年7月2日  
市橋小学校保健室  
No. 6

とても暑い日が続いていますが、みなさんは元気ですか？ 保健室には、1日に20人ほどの人がけがをしたり、体調がよくなかったりして来ています。多い日は、40人以上の日もあります。保健室では、体調がよくない人に、生活の様子を聞いています。何時にねたのか、何時に起きたのか、朝は何を食べたのか・・・多くの人は、早くねていますが、中には低学年なのに夜10時を過ぎてからねている人がいたり、高学年には夜12時を過ぎてからねている人もいます。そして、朝起きられず朝ごはんを食べて来られなかった人もときどきいます。また、朝ごはんを食べているけれど、ごはんとふりかけだけだったり、食パン1枚だけだったりする人が大変多いです。このような生活をしている人は、熱中症になってしまうこともあります。ぜひ、自分の生活を見直して、夏の暑さに負けない健康な体をつくっていきましょう！

## 生活リズムチェック表をつけよう！

### やり方

- ① 7月3日(土)～7月4日(日)に、お家の人と相談をして、時間を決めます。(起きる時刻・ねる時刻)
- ② 7月5日(月)から、7月9日(金)まで、毎日チェックをします。
  - 朝ごはんを食べた、赤色・黄色・緑色のグループのイラストに色をぬる。
  - 決めた「起きる時刻・ねる時刻」を守ることができたかイラストに色をぬる。
  - 1日にした歯みがきの回数を書く。
- ③ 7月10日(土)～7月11日(日)に、朝ごはんを3つの色のグループの物をすべて食べることができた日の合計と、相談して決めた、起きる時刻・ねる時刻を守ることができた日の合計、そして、歯みがきを2回以上できた日の合計を書きます。最後に、自分の反省・感想を書いてから、お家の人にも一言書いてもらいます。
- ③ 生活リズムチェック表を、7月12日(月)に担任の先生に提出する。

## 望ましい就寝時刻(ねる時間)

- 1・2年生・・・9時まで
  - 3・4年生・・・9時半まで
  - 5・6年生・・・10時まで
- には、ねましょう！

## 生活リズムを整えるために・・・読んでね！

### ～すいみんについて～

朝、外が明るくなると目が覚めます。そして、1日元気に活動して太陽がしずんだあと、眠くなりますね。このように、「ねむり」を中心に、1日24時間のリズムを整えてくれるのが体内時計です。体内時計は、脳にあり、朝には「目覚めの信号」を、夜には「眠りの信号」を体全体に送っています。眠いのをがまんして夜ふかししたり、学校が休みの日にお昼頃まで寝てしまったり・・・こんなことを続けていると、体内時計がくるとしてしまいます。そして、くるってしまうと、こんなことが起こってきます。



- イライラする。
- 頭が痛い。
- 優しい気持ちになれない。
- ごはんがおいしくない。
- 物事に集中できない。
- 便秘や下痢になる。
- 気分が悪い。
- 肌が荒れる。
- 体がだるい。



## なぜ眠らなければいけないの？

病気やけがをしたとき、ぐっすりねむり、体を休めることによって早く治すことができます。病気やけがを治す体の仕組みが働きやすくなるからです。でも、病気やけがをしてなくても、毎日眠らなければいけないのはなぜでしょう？



### ○体の疲れをとるため ○元気な心・優しい心をとるため ○体を成長させるため

成長ホルモンは、主に骨や筋肉をのばし、体が大きくなるのを助けてくれます。

甲状腺ホルモンは、主に「細胞」の成長を助けてくれます。

性ホルモンは、男子は男性へ、女子は女性へと大人の体に成長するのを助けてくれます。



この3つのホルモンは、主にみなさんが眠っている間に出るのですが、特に、ぐっすり眠っているときにたくさん出ます。眠りが浅かったり、時間が短かったりすると、出る量は少なくなります。

## よく眠ることができるためのアドバイス！



○昼間に、体を動かして遊びましょう！

○寝る2時間前からは、スマートフォン・タブレット携帯ゲーム機などを使わないようにしましょう！

画面から出ているブルーライトという光で、脳（気持ち）がこうふんして眠れませんよ！

○夕ごはんを食べすぎたり、ねる前に何か食べたりしないようにしましょう！

お腹がいっぱいすぎても眠れません。夕ごはんは7：30までには食べましょう。

○ぬるめのお風呂に入って体をほぐし、暗く静かな部屋で寝ましょう！



## ～食事について～

バランスのよい朝ごはんとは、の3つの色のグループがそろっていることです。バランスよく食べて来ること、熱中症の予防にもなり、学校で元気に過ごすことができます。

・黄色の仲間（ごはんやパン、めんなど）・・・**脳の目ざましスイッチ**

・赤色の仲間（卵や肉や魚、豆腐など）・・・**体の目ざましスイッチ**

・緑色の仲間（野菜や果物など）・・・**お腹の目ざましスイッチ**



食材の命をいただくことと、準備をしてくださったお家の人に、感謝をしていただきます！

## ～歯みがきについて～

新型コロナウイルスの感染予防のため、学校では歯みがきができませんが、家では**朝とねる前の2回**は必ずみがいてくださいね。



### 生え始めの奥歯のみがき方



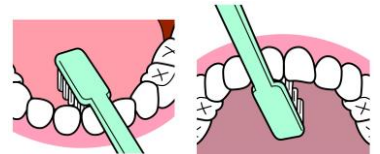
生え始めの奥歯は、背が低いので、歯ブラシを横から入れて、ひじを上げてみがきます。  
(王様みがき)

### 前歯の外側のみがき方



前歯の外側は、ハブラシを鉛筆のように持って、弱い力でこざざみに横みがきをします。また、歯ブラシをたてに持ちかえて、1本の歯を3つにわけて、たてみがきもします。

### 前歯の内側のみがき方



前歯の内側は、歯ブラシのかかとを使って1本ずつみがいていきます。

