

ほげんだより 9月

2025. 8. 29
大洲小学校 保健室
No. 6
おうちのひと、
いっしょに読もう



9月の
ほげんもくひょう
保健目標

生活リズムを見直そう!



楽しく充実した夏休みになりましたか?ぜひ夏休みの思い出を聞かせてくださいね。
学校が始まりました。今週の朝、なかなか起きられなかったという人はいませんか?夏休み中、夜おそくまで起きていたり、朝ごはんを食べなかったり…。生活リズムが乱れていた人は、今日から「朝」の過ごし方を見直しましょう。

早起き

生活リズムを整えるためには、毎日同じ時間に起きることが大切です。休みの日も早起きをすると、1日有意義に過ごせますよ。

朝日をあびる

起きて朝日を浴びると、やる気や集中力がアップします。毎日同じ時間に朝日をあびると、夜眠る時間も整います。

朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳とおなかが目覚めます。寝ている間も脳は働いています。朝ごはんでお米等の糖質をとりましょう。

朝うんち

朝ごはんを食べるとおなか働き始めます。ゆっくりトイレに行ってから登校すると、1日心も体も元気に過ごすことができます。

朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして?

生活リズムがズレてしまった?

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。

よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見直しみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。

体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になる人は保健室でも相談に乗りますよ。



9月1日は防災の日

1923年9月1日に起こった関東大震災の教訓を生かすため、防災について考える日として制定されています。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

- 自分の家からの避難場所を確認
- 「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。
- 家族会議を開く
- もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。
- 家庭で非常用持ち出し袋の用意
- 水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。

「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか?



保護者の皆様へ

発育測定とミニ保健指導を行いました

発育測定

8月27日(水)~29日(金)に発育測定を行いました。結果を「わたしのけんこう」に記載して配付します。確認後、「9月」の欄に押印またはサインをしていただき、青色の「れんらくぶくろ」に入れて学校までご返却ください。



4月に比べて、5cm以上身長が伸びている人もいました。

ミニ保健指導

発育測定前に、第2回 いきいきライフ週間に向けたミニ保健指導を行いました。

1・2年生は睡眠の大切さについて、3~6年生は、メディアによる“目”、“学力”、“脳”への影響について話をしました。

1・2年生 指導内容

「すいみんのひみつ」

たくさん眠ると、記憶力が良くなる、気持ちが明るく前向きになる等、たくさんいいことがあります。

すいみんのひみつ その1 **きおくりよぐがよくなる**
 「かいば」はきおくの“しゅうのうぼこ”
 こどものころにたくさんねおったひとは、「かいば」がおおくなる!
 たくさんおぼえられる!

レムすいみんとノンレムすいみんをくりかえす
 ねる おきる
 覚えて定着させる
 深いノンレム睡眠
 浅いレム睡眠
 浅いノンレム睡眠

脳の中を整理する「レム睡眠」は、多くが寝て4~5時間経ってから現れます。レム睡眠を繰り返すことで、記憶が定着します。(上記の図は厚生労働省 e-ヘルスネット「眠りのメカニズム」より引用)

3~6年生 指導内容

「メディアによる心身への影響」

メディアを長時間使用していると、学力低下やメディア依存症、目の病気等になる可能性が高まります。便利で楽しいメディアですが、使い方を誤ればその後の人生を左右するような健康上の問題が起こります。メディアによる心身への影響を正しく理解し、子ども達が自ら「気をつけよう」と思ってもらえたら嬉しいです。

目 近視になると、様々な目の病気のリスクが高まる

学力 メディアの使いすぎて、学習した時間が水の泡に…

脳 依存症は自分では治せない「脳の病気」

問題 近視になると、目はどうなるの?

① **レンズが厚くなる**
 ② **筋肉が動かなくなる**
 ③ **目が後ろにのびていく**

平日の携帯・スマホ使用時間

家庭学習時間	30分未満	30分~2時間	2時間以上
学力が低い	約75%	約65%	約55%

家庭学習30分未満でスマホを全く使わない人よりも
 家庭学習2時間以上でスマホを4時間以上使う人の方が
学力が低い

依存症のサイクル

依存 → 増える → やった!嬉しい! → 最高!!幸せ~!これがないと生きていけない!
 もっと...もう少し... → 満足できなくなる → 気持ちを落ち着かせたい → もっとやりたいそのかわりメディアのことで頭がいっぱい

遠くのものが見えにくくなる「近視」の子どもが、近年急速に増えています。メディアを近距離で使用することや外遊び時間の減少が近視に繋がります。近視になると、目が後ろに伸びていきます。その結果、網膜剥離や緑内障等、失明に至る病気になる可能性が2~13倍高まると言われており、発症時期も若年化しています。

1日に「家庭学習30分未満でスマートフォンを全く使わない人」よりも「家庭学習2時間以上でスマートフォンを4時間以上使う人」の方が**学力が低い**という調査結果があります。たくさん勉強しても、メディアを使う時間が長い人は、学力向上には繋がらないようです。(グラフは川島隆太「スマホが学力を破壊する」集英社新書 p.15より引用)

依存症は自分の行動をコントロールできなくなる「脳の病気」です。「1週間に30時間、1日に4~5時間」のネット・ゲームの使用で依存症のリスクが高まる*と言われています。(*令和5年度全国学校保健・安全研究大会 全体会記念講演 神戸大学大学院医学研究科 デジタル精神医学部門 特任教授 曽良一郎様より) 依存症の予防には、ルールを決めて守ること、メディア以外の楽しみを見つけることが効果的です。

9月1日(月)~9月7日(日)に第2回いきいきライフ週間を行います。今回の目的は、「夏休みで崩れた生活リズムを整えること」です。生活リズムについて、ご家庭でお子さんと話し合うきっかけとしていただけますと幸いです。

PTA文化教養部主催

『親と子の健康座談会』を行います

9月9日(火) 6限

さいがた医療センターより講師を招いて「メディア依存症」について話を伺います。「メディアのことで注意すると、子どもと喧嘩になる」等、保護者の皆様の悩みが解消できるような会にしたいと考えております。当日参加も可能ですので、ぜひご参加ください。