



9月の保健目標 生活リズムを整えよう



木月小学校
保健室
R6.9.3 (No.6)

夏休みが終わり、元気な子ども達の姿が学校に戻ってきました。子ども達からは、楽しかった夏休みの思い出をたくさん聞かせてもらいました。久しぶりに会った子ども達は、夏休みの様々な経験を通してひとまわり大きく逞しくなったように感じています。

久しぶりの登校で暑さに体調を崩す児童もいます。夏の疲れが出る時でもありますので、お子さんの健康観察をお願いいたします。

夏の疲れ 出ていませんか？

夏休み明けの身体計測を実施します！

9月2日（月）～4日（水）に夏休み明けの身体計測を実施します。春から夏は、身体がグンと成長する時期です。計測が終わりましたら、『けんこうカード』を持ち帰りますので、お子さんと一緒に成長の様子をご覧ください。『けんこうカード』は、6年間の成長を記録している大切なカードです。『けんこうカード』を確認されましたら保護者印を押印（またはサイン）して学校にご返却ください。



成長期『身長と体重の様子』を成長曲線でチェック！

現代の子どもは、昭和に比べ平均身長は伸びています。でも、数年前の子どもと比べると平均身長が少し低下しているそうです。様々な要因が考えられますが、その原因としてゲームやネットの普及により夜ふかしする子どもが増え食欲が減少していることや、女子では「やせ願望」が低年齢化し、標準的な体型でも痩せようとする子どもが増えていることもあるようです。成長には個人差がありますので、他の子と比べるのではなく、これまでの自分と比べて身長・体重がどのように増えているのかを見る必要があります。

そこで、ぜひ活用していただきたいのが、「けんこうカード」の中ページ右側にある『横断的標準身長・体重曲線』（成長曲線）です。成長曲線では、「平均とどのくらい差があるのか」だけでなく、「健康的に成長しているか」や、「痩せや肥満の栄養状態の変化を確かめる」とともに、「成長に関する病気を早期発見し早期治療につなげる」ことができます。成長曲線は、数回の記録で考えるのではなく数年間の継続した記録の様子を見ることが大切です。年間3回実施の身体計測結果を記録してお子さんの「成長曲線」を描き、成長の様子を確認してみましょう。

成長曲線に使われている『SD』は、標準偏差の数値です。身長の数値が、 $-2SD$ 以下が続いた場合や、徐々に成長曲線が下に傾き $-3SD$ になった場合は、身長の伸びが心配されますので、病院で検査が必要な目安と考えてください。



夏休みが終わってから約1週間。そろそろ、夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムに戻すことができましたか？

9月の保健目標は、『生活リズムを整えよう』です。朝から元気にスタートできるよう、生活リズムを整えましょう！



「生活リズム」って？



人間の体には、朝日をあびると自然と目が覚め、夜になると眠くなるという一定のリズムが刻み込まれています。昼は交感神経が優位になることでアクティブになり、夜は副交感神経が優位になることでリラックスした状態になります。周囲の環境に合わせて無意識のうちに自律神経を切り替え調節します。これが「生活リズム」です。

*生活リズムが乱れる原因は、「自律神経」（血流や内臓をコントロールする神経）の乱れです。自律神経が乱れると、全身をめぐる血液の流れが悪くなり、心と体に影響を与えます。

生活リズムを整えるために効果的な方法！

○毎朝、同じ時間に起きる

人間の体には、朝日をあびてから14～16時間後に眠気が訪れるという体内時計が備わっています。無理して早く寝るのではなく、朝起きる時間を毎日同じ時間にすることで、夜は同じくらいの時間に眠くなって生活リズムが整っていきます。



○適度な運動の習慣化

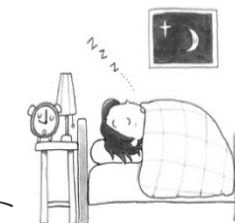
散歩やランニングなど、まずは簡単にできることから始めてみましょう。日中にしっかり体を動かすことで、睡眠の質が高まります。自分が無理なくできる範囲で体を動かす習慣づくりをしましょう。

○体をほぐす習慣を

同じ姿勢でいる時間が長く筋肉が緊張した状態が続くと、自律神経の乱れにつながり、夜眠れなくなる原因にもなります。そこで、寝る前に体をほぐす習慣を取り入れましょう（例えば、お風呂上がりに深呼吸しながら5～10分ほどストレッチをする）。心と体がリラックスした状態になると、朝までぐっすり眠れるようになります。

○部屋を真っ暗にして寝る

まぶたには、光を感じるセンサーがあり、ほんの小さな明かりにも反応します。寝室のカーテンを遮光性のものにする、電化製品の光が目に入らないようするなど、なるべく部屋を真っ暗にして寝ることが大切です。スマホやパソコンのブルーライトは脳を目覚めさせる効果がありますので、就寝前30分は見ないように心がけましょう。



*裏面は「救急の日」について掲載しましたので、お子さんと一緒にご覧ください。



9月は、自分でできる応急手当について考えてみましょう。ケガをした時に、まず自分でできる応急手当を知っていれば慌てずに対処できます。

また、ケガによっては少し気をつければ防げるものがありますので、日頃から、ケガが起こらないようにするためのちょっとした心がけも大切にしましょう。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



1 洗う

- ➕ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ➕ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

2 冷やす

- ➕ やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ➕ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

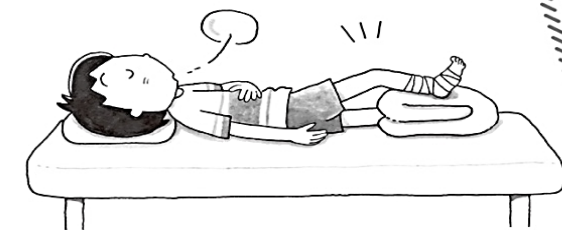
3 押さえる

- ➕ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ➕ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う えにあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

あいうえお



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

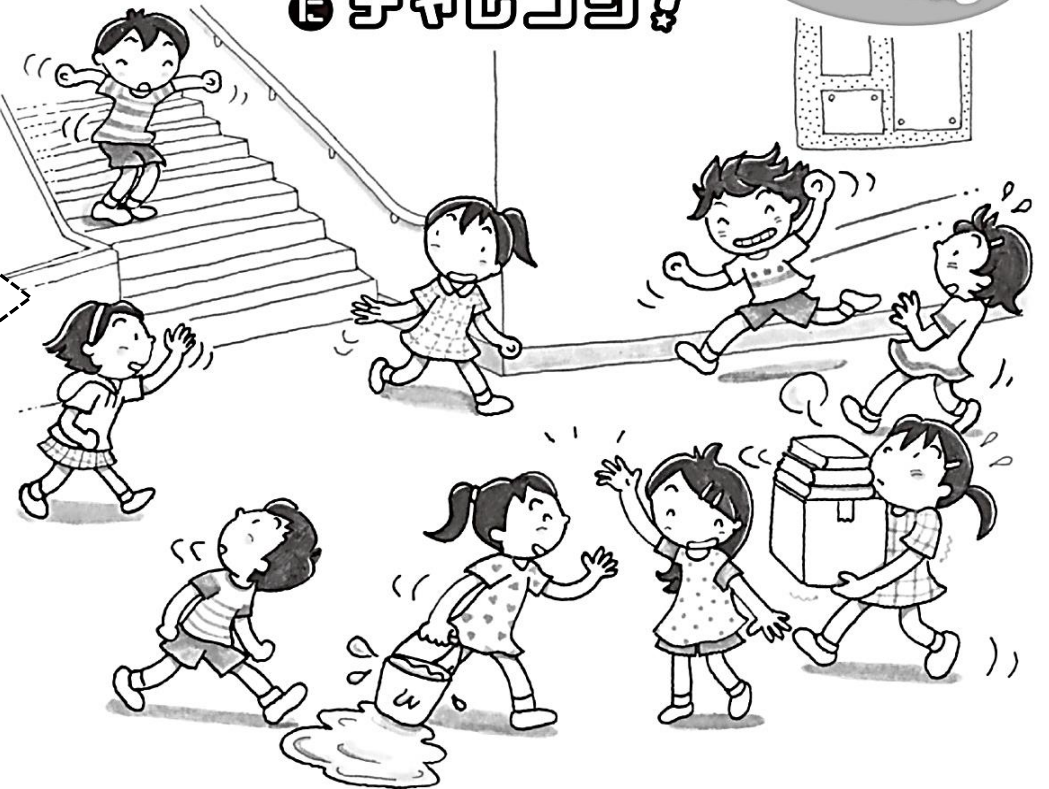
保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

- うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった
- ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした
- あわてていた**
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ
- ふざけていた**
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った
- ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

危険予知トレーニング **K Y T**

チャレンジ!



ケガが起こりそうなところはどこかな？ 4つ探してみよう

がっこう 学校でみかける「あぶな〜い！」
とおも と思う光景。
みなさんも、ドキッとしたことありませんか？

キケン!

- ☑ 階段から飛び降りようとしている
- ☑ 廊下が濡れている
- ☑ 廊下を走っている
- ☑ 大きな荷物を持っている