



ほけんだより

令和5年7月1日
練馬区大泉第六小学校
保健室

7月になりました。暑さが本番となってきますので、外遊びのあとは意識して水分補給するようにしてください。汗をかいたあと、教室が寒く感じる人は上に羽織れるものを用意するようにしましょう。区内で咳が出たり喉が痛くなる風邪が流行しています。手洗いをしっかり行って体調に気を付けてください。



台風のとときに気をつけたいこと

おうちの人と確認しよう!

- 外に出ない
- 山やがけなどには近づかない
- 地下などの低いところに行かない
- エレベーターに乗らない (停電することがあるため)
- 川などの水のあるところには近づかない
- 風で飛んでくるもの、風に飛ばされそうなものに注意
- 最新の情報に気をつける
- 非常のときに持ち出すものの確認



きちんとじゅんぴをして げんきにあそびにいつてきてね!

夏のお出かけ なにがいるのかな?

ぼうし

水とう

日やけ止め → 虫よけ の順で付けようね!



タオル



日やけ止め



虫よけスプレー

まちがいさがし 7 つのまちがいさがそう



4年生の歯みがき指導を実施しました

先日、学校歯科医の**有福先生**をお招きして、4年生の**歯みがき指導**を行いました。初めてやる**歯の染めだし**に、**恐る恐る**の子供たちでしたが、**真剣**にやっていました。**赤染めの結果**を**有福先生**に**判定**していただくと、**ABC3段階**のうち「**B** 少**す**汚**よ**れが**の**残**こ**っている」という子がほとんどでした。歯のみがき方を教わり、**鏡**を見ながら**丁寧に**にみがいていくとどの子もきれいにみがくことができました。



まずは**歯みがき粉**を使わないでみがいてみてください。歯みがき粉を使うと口の中がすっきりするので、**汚れが残**っていても、みがけたような**かんかく**になってしまいます。歯ブラシを**1か所20秒**数えながら**小さく動か**して、**全体**をみがいていくと、きれいになりますよ。歯みがき粉は**仕上げ**に使うようにしましょう。できれば**10分**から**15分**。みがく時間は長ければ長い方が歯はきれいになります。

子供たちから「そんなに汚れていないと思っていたけど、染めてみたら汚れているところがたくさんあった。」「歯みがき粉を使わなくても、赤いところがなくなってきたら、口がすっきりした。」「丁寧にみがいていたら、あっという間に**10分**経った」という感想が上がりました。先週の大六小**歯みがき週間**では、ほかの学年も歯みがきカレンダー、歯みがきチェックを頑張りました。これからもしっかりと歯みがきしていきましょう！



ちょうど良いところで起きられる自覚まし時計のかけ方



深い睡眠時に無理に起きてしまうと、自覚めてもボーっとして自覚めが悪く頭が働きません。すっきり目覚めるためには、レム睡眠時（浅い眠り）に起きる必要があります。朝方はだんだんレム睡眠が長くなり、1度目のアラームで起きられなくても2度目のアラームで起きることができます。1回目のアラームは「小さい音で短く」しておきます。そして2回目、通常のアラームを20分後にかけます。浅い眠りであれば、小さい音でも気づけるので、1度目がレム睡眠なら、起きられます。1度目に起きられなくても20分周期で浅い眠りと深い眠りが入れ替わるので、次のアラームには浅い眠りになっていて、すっきり起きられるのです。やってみたら、びっくりするほど小さい音で起きるようになりました！

夜は光を避け、朝は光を浴びる



朝、日光を浴びるとメラトニンが抑えられ、目が覚めます。人の体内時計は24時間より少し長いですが、日の光を浴びることによって体内時計がリセットされ、そのずれを調整することができます。また、朝日を浴びてから15時間後にメラトニンが分泌されるため、夜自然と眠くなるのです。ちなみに、雨でもくもりでも効果はあります。

朝は体温をほどよく上げる

朝、起きたら早めに軽い運動をすることで、体を活発化させます。汗でびしょびしょになるほどだと、体力が奪われてしまうのと同じように体温が上がりすぎてしまいます。ですので、運動後に入浴したいときはシャワー程度にとどめ、湯舟に浸かるのはやめます。また夜のように眠気が来てしまうからです。

逆に冷たい水で手を洗ったり、顔を洗ったり、冷たいペットボトルを持つなどすると、刺激と皮膚の温度の低下で、眠気覚ましになります。

ほどよい昼寝で健康になる

お昼すぎに眠くなる現象を「アフタヌーンディップ」といいます。昼ご飯を食べても食べなくても起こるそうです。昼間の眠気も、夜眠れていない（質の良い眠りを得られていない）影響を強く受けるので、眠くなる場合は、寝た方がいいのです。

15～30分仮眠をとると、回復することはよくいわれますが、そのほかにも認知症のリスクや糖尿病のリスクが減少したり、疾患リスクも下げることが最近話題です。

逆に1時間以上の昼寝をした場合は、認知症のリスクが2倍になってしまうという報告も。数時間寝てしまう場合は、夜の睡眠習慣を見直しましょう。



保健室でもベッドで休養をすると、夜眠れていないのか、眠り込む子がいます。

睡眠時間自体も短いかもしれませんが、ぜひ一緒に「ぐっすり眠れているか」も見直したいところです。

眠ることは体と脳が休み、メンタルの回復にもつながります。免疫力を上げ、ストレスに負けない体づくりにもつながります。元気に夏を過ごすために、ぜひ今から良質な睡眠を手に入れたいですね。

