

あけなだより

平成29年11月10日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

朝夕冷え込むようになり、秋の深まりを感じます。日中は気温が高くなることも多く、一日の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。この時期は脱ぎ着しやすい服で登校することをおすすめします。登校時は上着を着る、日中は厚手のトレーナー一枚ではなく、下着を着て薄での長袖を着る。そうすると服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かく、動きやすくなります。ぜひご家庭でも声掛けをお願いいたします。

先月(10月)の感染症状況・溶連菌感染症(1名)、流行性角結膜炎(1名)

元気な毎日を過ごすためには？

～保健委員会が集会で
放課後の過ごし方によって昼間の生活にどんな違いが出るか考え、発表しました～



良い生活リズムを送るお姉さんのよしこさんと、良くない生活リズムを送る弟のわるたくんの一日を劇にしました。また、睡眠はなぜ大切なの？バナナうんちを出すためにはどうしたら良いの？というのをクイズにして考えました。

よしこさんの生活でよかったところはどこかな？

朝、起きた時の家族へのあいさつ
朝ごはんをたくさん食べる
排便をする
学校で友達や先生への元気なあいさつ
たくさん体を動かし、元気に過ごす
給食は好き嫌いせずに食べる
家に帰ったら宿題をすぐにする
(やることを先にやる)
おやつを食べ過ぎない
夜更かしをせずに早めに寝る など



家族で良い生活についてぜひ話をしてみてください。

外遊びがもたらす効果

今回、保健委員会では、児童が話し合い、良い生活リズムこそが、昼間元気に過ごすために大切ということで全校に呼びかけました。一方で、外遊びが良い生活リズムを生み、心を育てるという視点で書かれた小学保健ニュース(日本体育大学 野井真吾教授)の記事がありました。まず早く寝ることから始めるのは、難しいものでもありません。ですので、まずたくさん外遊びをすることから始めるという視点はいいなぁと感じたので紹介します。

1、生活リズムが整う

1つ目は「早寝、早起き、朝ごはん」効果。夜、メラトニンというホルモンが分泌されると人は眠くなります。そのメラトニンは昼間の太陽の光と適度な身体活動が大切であることが分かっています。研究では、外遊びをした日はいつもより早くメラトニンが分泌されることが観察されました。「早寝」が実現されるのです。早く眠れば、いつもより「早起き」になります。早く起きれば、おなかもすいて「朝ごはん」をもりもり食べられるというわけです。

2、心が育つ

2つ目は「心の安定・育ち」効果。外遊びをすると脳の前頭葉が活発になります。前頭葉は思考や創造性を担う脳の最高中枢と考えられ、感情をコントロールするのにとても大切な部分です。前頭葉が活発になると、イライラそわそわせず、授業中に落ち着いて過ごすことができるようになります。

このように、外遊びには体力や運動能力の向上だけにとどまらない効果があります。『外遊びをすると 夜早く眠くなる 早起きができる 朝ご飯がたくさん食べられる 昼間授業に集中できる・休み時間元気に遊べる』というリズムをぜひ意識して作ってけると良いと思います。

また改めてお知らせを配布しますが、2月13日に学校保健委員会があり、今回はこの生活リズムについて校医の先生方からお話を伺い、情報共有をしたいと考えています。「外遊びが近視予防に効果あり?」「運動不足で低体温になる?」などちょっと気になるけど病院ではなかなか聞けないことを聞くことできる良い機会です。

ぜひご参加ください。

1、生活リズムが整う

1つ目は「早寝、早起き、朝ごはん」効果。夜、メラトニンというホルモンが分泌されると人は眠くなります。そのメラトニンは昼間の太陽の光と適度な身体活動が大切であることが分かっています。研究では、外遊びをした日はいつもより早くメラトニンが分泌されることが観察されました。「早寝」が実現されるのです。早く眠れば、いつもより「早起き」になります。早く起きれば、おなかもすいて「朝ごはん」をもりもり食べられるというわけです。

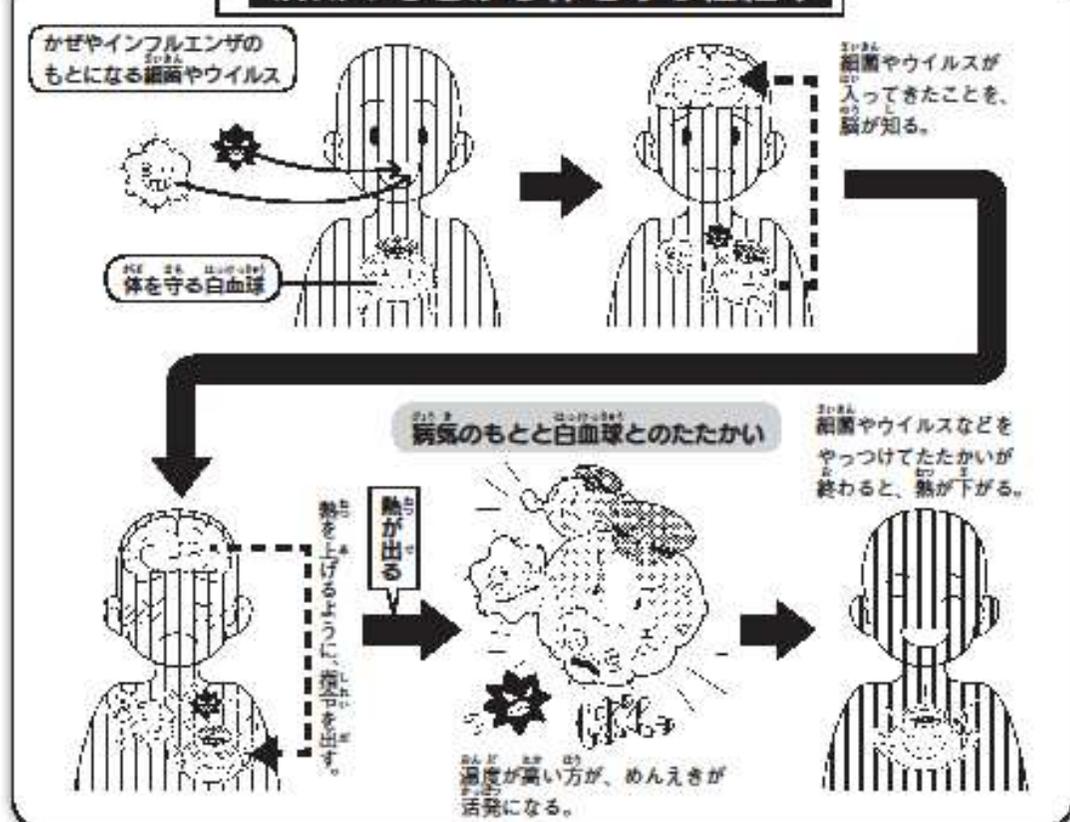
かぜやインフルエンザになると、 どうして熱が出るの？

指導 早稲田大学・人間科学学術院 教授 永島 計 先生

みなさんは、かぜやインフルエンザにかかったときに、熱が上がって苦しい思いをしたことがあるでしょう。しかし、熱は、病気のもとになる細菌やウイルスなどが上げているわけではありません。私たちの血液中にある白血球が、病気のもとが体に入ってきたとき、体を守るために上げているのです。

熱で苦しい思いをしないためには、病気のもとを体に入れないようにすることが大切です。また、ふだんから白血球などが体を守る力（「めんえぎ」という）を強くして、病気に負けないようにしましょう。

病気のもとから体を守る仕組み



熱が出たときの対応

かぜやインフルエンザにかかったときに出る熱は、白血球が体を守るために上げているものなので、心配し過ぎる必要はありません。次のような対応をして、様子を見ましょう。しかし、激しいせきが出たり、けいれんが起こったりする場合、高熱が長引くときなどは、ほかの病気の可能性もあるので、すぐに病院へ行きましょう。

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|--|--|------------|--|--|
| 体温 | 熱が上がっていくとき | | | 熱がもっとも高いとき | | | 熱が下がっていくとき | | |
| 体の様子 | | | | | | | | | |
| | 体をぶるぶるとふるわせて、熱を作る。 | 顔が赤い。 | あせをかいて、熱を下げる。 | | | | | | |
| 対応 | | | | | | | | | |
| | あたたかくする。 | 温かい飲み物をとる。 ゆっくり休む。 | 冷たい飲み物をとる。 こまめにあせをふいて、暑がえる。 | | | | | | |

熱でつらい思いをしないために

病気のもとを体に入れない

手洗い

うがい

マスク

病気に負けないために

めんえぎを強くする

栄養バランスのよい食事

適度な運動

十分なすいみん

