

# ほけんだより



平成30年1月12日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休み前はインフルエンザが流行していましたが、年明けは数名インフルエンザで欠席の児童はいるものの落ち着いています。しかし、12月に流行したインフルエンザA型ではなく、現在はインフルエンザB型での感染が多いということで新たな流行も予想されます。ぜひ登校前の健康観察を十分に行っていただき、体調が悪い時は休ませる、または様子を見て登校させるようご配慮をお願いいたします。

先月(12月)の感染症状況・インフルエンザ(58名)「低学年42名、中学年11名、高学年5名」、  
感染性胃腸炎(3名)

## 元気アップチャレンジ月間

今回もチャレンジカードが配られ、自分の生活リズムを見直す取り組みをしていただいています。それに関連して、保健委員会では、自分たちがまず何か1つ自分の生活を振り返り、チャレンジしてその変化をクラスで伝えようという取り組みをしました。



・帰ってすぐに宿題をするようにしたら、夜、自分の時間もでき、さらに早く寝られるようになってよかったよ。  
・朝ご飯を食べない日は、少し気分が悪かったけど、食べた日は、やる気が出るようになったよ。



・夜、あまり眠れなかったけど、昼間たくさん体を動かしたら、夜すぐに眠れ、毎日早く寝られるようになったよ。

保健委員会でも、朝ご飯をたくさん食べた日とそうでない日、たくさん寝た日とそうでない日などを各自振り返り、話をすると「昼間、あくびが出なくなって気分も変わったかも」などいろいろ感想ができました。チャレンジカードの振り返りの際に、ぜひ親子でやってみてどうだった？ということ話をさせていただくと子どもたちの気づきがたくさん生まれると思います。

ぜひ聞いていただき、カードの振り返りで記入していただくと今後の参考になります。よろしくをお願いします。

## 睡眠ってなぜ大切なの？

先月、学校保健会のセミナーで講師の睡眠総合ケアクリニック代々木 井上雄一先生から「子どもの睡眠」について講演がありました。現在、チャレンジ月間ではやねはやおきに取り組んでいる子ども達。「睡眠の役割ってこんなにあるよ」とぜひ家族でも話題にしていってほしいので、一部ご紹介します。

就寝時刻が遅い子どもほど「自分のことが好き」と回答する割合が低く、「なんでもないのでイライラすることがある」と回答する割合が高い。

(H26年度文部科学省委託調査、睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査より)

### それはなぜ??

#### 「眠りの役割」

睡眠は、ただ単に休息している状態ではない。

睡眠中には、身体・脳のメンテナンスが行われている。

睡眠中にたくさん分泌される『成長ホルモン』は、体を成長させるだけでなく、細胞を修復して疲労回復に役立つ、体の調整をするホルモン。

明け方に多く分泌される『コルチゾール』というホルモンは、ストレスに対抗するホルモン。これにより心の安定を図ることができる。

昼間に体験したこと、覚えたことは睡眠中に整理され、記憶が固定される。

高校生の調査で8～9時間寝ている子の成績が一番よいという結果がある。

#### 「小学生にも増えている睡眠障害」

睡眠が十分にとれないことが原因で、体や心にさまざまな影響が出ることを睡眠障害といいます。以下のような悪影響があります。

- ・学習能力の低下
- ・眠気、倦怠感(イライラしやすい、頭痛や腹痛などの体調不良)
- ・注意力・集中力の低下  
(ADHD(注意欠陥多動性障害)との識別を要すほど顕著に表れる)
- ・朝起きられない 起立性調節障害につながるケースも多い
- ・成長の遅れ