



# ほけんだより



令和4年10月3日  
練馬区立大泉第四小学校  
校長 梅津 靖子  
養護教諭 小泉 茉莉衣

10月になりました。夏の頃に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなって  
きました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられる  
ようになりましたね。ひんやりと感じたり、急に気温が上がったりする  
日もあると思います。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装を心がけてください。



今年度は冬にコロナウイルスと並行してインフルエンザも流行ると、東京都医師会より  
報告がありました。インフルエンザワクチンの予約を考えている方は早めに受けるのが良いようです。

## ♪大きくなったかな♪

9月の身体計測の結果を学年ごとにまとめました。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉

	4月		9月	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.5	21.5	119.0	22.7
2年生	121.5	24.0	124.0	24.8
3年生	128.8	28.0	131.4	29.6
4年生	133.4	29.9	135.9	39.3
5年生	141.3	37.1	144.2	39.5
6年生	145.6	38.4	149.1	40.8

	4月		9月	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.6	21.5	119.1	22.8
2年生	120.7	22.8	123.1	23.9
3年生	128.0	27.0	130.5	28.2
4年生	133.5	30.4	136.6	32.1
5年生	139.7	32.8	143.3	35.2
6年生	147.3	38.9	150.0	40.7



## 体育的活動発表会の準備はOK?



前日



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる



が つ と お か

め あ い ご



# 10月10日は



# 目の愛護デー



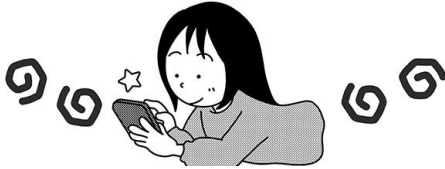
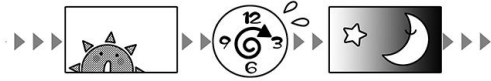
ちょうじかんちか み

へ や くろ

長時間、近くを見すぎていない？

部屋、暗くない？

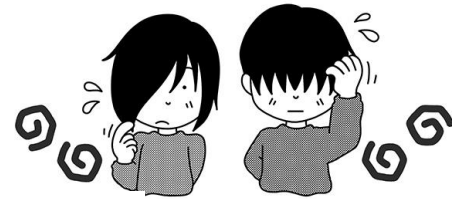
心がけていますか？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

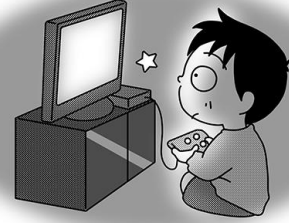
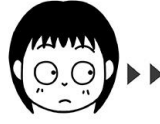
まえがみ め

前髪、目にかかってない？



き切ったり、とめたりして目にかからないように

め



み 見るところだけ明るくてもダメだよ  
べんきょうちゆう し せい だいじょうぶ

勉強中の姿勢、大丈夫？

ちか 近くない？ ねてる？



せなか はな 背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

## まちがいさがし

## 7つのまちがいさがそう





# しっかり眠れていますか？

秋の夜長、ついつい夜更かしをしていませんか。日本人の5人に1人が何らかの睡眠の問題で悩んでいるそうです。今回は睡眠研究で「世界最高」と呼び声の高いスタンフォード大学で睡眠に関する研究所の所長を務める西野精治先生(スタンフォード大学医学部教授、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長)がオススメする良質な睡眠のとり方についてお伝えします。



## よく眠れるとは長く眠ることではなく質の良い睡眠をとること

たくさん寝たはずなのに、なんだかすっきりしない…という時があると思います。よく眠れる、質の良い眠りは「脳・からだ・心」のコンディションを整えられる眠りのことです。質なので睡眠時間の長さとは違います。短すぎても体に良くないですが、長すぎても良くない、という研究結果も報告されています。

では、その「睡眠の質」は何に左右されるのでしょうか。睡眠の質は眠り初めの90分で大きく左右されます。その**最初の90分をいかに深く眠るか**がポイントです。

## ポイントは「体温」を上手に上げ下げすること

睡眠は体温との関係が深く、体温がどう推移するの分かると眠りを良いものにすることができます。

まずは、眠る前にお風呂で体温を上げます。寝る90分前に、10～15分湯舟に浸かることで、体の芯の体温（深部体温）が上がります。（温泉などに入ったあと、体がいつまでもぽかぽかしているのは、この深部体温が上がっているからです。）その後、深部体温を90分でぐっと下げて体表面の温度（皮膚温度）との差が縮むことで眠気が起こるのです。



この時、手足から熱を放散して体温を下げていますので、（眠くなると子供の手がぽかぽかするのはこれですね。）眠い時に靴下などを履いたりするのは、熱を逃がせなくなるのお勧めしません。冷え性の方はマッサージや靴下を履くことで足を温めたあと、脱いで寝ましょう。

## 「脳」をスイッチオフする方法



### ① 就寝・起床時間を決める

行動を固定化することで、ルーティンで動けるので、考えずに眠りまでの行動を行えます。

### ② 作業・仕事・考え事はやめる

部屋の模様替えや、小説や絵を描くなどの創作活動は頭を働かせてしまいます。



### ③ スマホ（電子機器）を排除する



ブルーライトを軽減する夜間モードに設定して使用しても、スマホの操作により脳が覚醒してしまいます。枕元の照明も10ルクス（上映前の映画館くらいの暗さ）でもメラトニンが出づらくなるため、離れた間接照明やフットライトにすることを勧めします。

## ちょうど良いところで起きられる目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、目覚めてもボーっとして目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度目のアラームは「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。

## 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時に体温が上がりすぎてしまいます。なので、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ってしまうからです。

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、一緒にぜひ「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ので、元気に生活するためにぜひ良質な睡眠を手に入れたいですね。

