

ほけんだより 7月号

 令和5年7月14日 愛川町立中津小学校 保健室

1学期も残りわずかとなりました。運動会が終わり、祝日のない6月を過ごし、体に疲れが出ているお子さんも多いかと思えます。全国的に夏風邪が流行しており、毎日の手洗いうがい重要です。また、気温が高い日が続いていますので、熱中症にも十分気を付けて過ごしましょう。

※裏面に、先日行われた「学校訪問型睡眠講座」についても記載しております。ぜひお読みください。



夏に気をつけたい「あせも・虫刺され」

毎日暑い日が続いています。学校では、猛暑が予想される日は暑さ指数を計測し、外での運動が可能かどうかを調べています。今週は、外での運動が原則禁止となる WBGT指数 31℃を超える日が続いています。

保健室では、あせも・虫刺されでかゆみを訴えて来室する児童が増えています。よく見ると、袖口部分がゴム製で通気性がよくなかったり、体のラインにぴったりなズボンを履いている児童に多い印象を受けます。通気性・吸収性のいい服を着ることは、あせも対策の1つのポイントです。また、小学生では無意識に掻きむしってしまうお子さんもいます。爪を切り、強く掻けないようにすることも大切です。

夏を楽しむ涼しい布素材

暑～い夏を乗り切るためには、どうしたらいい？

まずは、涼しい布素材を選びましょう。麻（リネン）やインド綿などは、軽くて通気性にすぐれています。また、速乾性（ドライ）Tシャツは、すばやく汗を吸収し、乾きやすいのが特徴です。いずれも、洗濯が簡単なのも魅力的です。

素材だけでなく、布の織り方にも注目！ おすすめは、楊柳生地（たて方向の細長いシボ（しわ）がある生地）。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付かないので、サラッとした心地よさが続きます。

快適な衣服を選んで、気持ちよく夏を過ごしましょう！



学校訪問型睡眠講座を実施しました！

先月の保健だよりでお知らせしました通り、6月29日に高学年を対象に学校訪問型睡眠講座を実施しました。講師の先生をお招きし、睡眠の大切さや、睡眠の影響について御講話いただきました。その内容を少しご紹介します。

小学生に必要な睡眠時間は9～11時間

高学年へのアンケートの結果、9～11時間睡眠時間をとれているのは45%でした。

寝る前のスマホ・ゲームや、家族に合わせた生活リズムが、夜更かしを助長しているようです。「6時間で足りていると思ったが当てはまっていなくて驚いた」という感想を書いた児童もいました。

睡眠不足だと記憶力の低下・イライラが起こる

記憶の定着は寝ている間に起こります。勉強のために徹夜するのではなく、寝ることが成績アップへの近道です！また、睡眠時間が少ないとイライラすることが増えるそうです。

「自分がいつもイライラするのは、睡眠不足だからだと思った」という感想を書いた児童も数人いました。

やってみよう！ 頭をよくする睡眠習慣！

すでにできている・○ 頑張ればできそう・△ できそうもない・×

生活リズムのチェック		1回目	2回目			1回目	2回目
1	毎朝ほぼ決まった時間に起きる			8	夜ご飯のあとにお菓子を食べない		
2	朝、起きたら日光を浴びる			9	夜ご飯のあとにカフェインをとらない		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	寝る直前はスマホ・ゲームをやらない		
4	放課後に居眠りしない			11	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る		
5	定期的に適度な運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂ははやめに入る			13	休日の起きる時間が平日と2時間		
7	夜ご飯は寝る2時間前までに済ませる				以上ずれないようにする		

頑張ればできそうなこと(△)の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んでください。

△が3つない場合は、○(すでにできている)の中からさらに力を入れていきたいと思うもの、または×(できそうもない)の中から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

目標① _____ 目標② _____ 目標③ _____

とく 取り組みそうなことを自分で決めて、よい睡眠がとれるようにチャレンジしてみましよう！