

ほけんだより No.4

厚木市立高尾小学校 保健室 平成29年9月5日

夏休みが終わり、校舎に子どもの笑顔と声に戻ってきました。生活のリズムをスムーズに戻すことができましたでしょうか。この夏、子どもの発達を脳科学の視点で考える研修の機会があり、あらためて「**早ね・早起き・朝ごはん**」の重要性を学ぶことができました。



子どもが将来社会の中で生きられるように育てることは私たちに大人の責任であると思えますが、社会の中で人とうまくやっていくためには、「自分を大切に思う」「自分から何かをやる」ということが大切。心の脳(前頭葉)を経験や学習を通して育てることが大切です。しかし、どんなに多くの経験や学習を与えても、心の脳が育つ前の段階において、からだの脳(脳幹)がしっかり育っていなければ、不安定にしか育たず、何かのきっかけで挫折したり、ひきこもりたり、心の病気になるリスクが高まってしまうことになり、では、そのからだの脳を育てるにはどうしたらいいのかわからない。昔はあたりまえにできていた、**太陽が昇ったら活動して、沈んだら眠る**にだけそれだけなのだそうです。「**ほんだそんな簡単な……!!**」いえいえ「**なん難題なんだろう**」そうですよね。特に乳幼児期がからだの脳を育てる大切な時だったそうです。でも、脳はできる限り自然に近いねむりを1ヶ月続けることで作り変えることが可能なんです。元気が出ない、集中力が低い、学習意欲がない、すぐにカッとなるほど気になる時は、睡眠をしっかりとする生活を1ヶ月は続けてみましょう。その変身ぶりはほんとうに驚くほど顕著ほのにそうです。私も健康に仕事を続けられるように睡眠時間をもっと大切にしようとして反省して夏とばかりでした。

心地よい眠りのために...

☆ 時計のイラスト

ねる直前は刺激を避けましょう。お風呂に入ったらすぐ布団に入るようにするのが理想です!!

時計のイラスト

時間を決めて、できるだけ9時までにはねむりましょう。

パジャマは、ゆったりして寝返りを打ちやすいものを。汗や汚れを吸い取りやすい、肌触りのよいものを選びましょう。

「室温」エアコンで快適な室温を保ちましょう。室温は、寝る前は26℃程度、就寝中はタイマーをセットして28~29℃程度で。

「寝具」カバーやマットなどはこまめに洗って清潔なものを使いましょう。また、布団は干して日光にあてて、湿気もとるといいですね。

部屋は暗く音もできるだけなくしましょう。

夏ばてを防止しよう!! 9月は運動会の練習と疲れをためがらです!

夏ばての原因

| | | |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>水分とミネラル不足</p> <p>汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、</p> <p>つかれる</p> | <p>冷たい物の食べすぎ</p> <p>冷たいものをばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、</p> <p>食欲がなくなる</p> | <p>自律神経の乱れ</p> <p>室内と外との温度差が大きいと、変化についていけない、自律神経がうまく働かなくなり、</p> <p>だるくなる</p> |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

熱中症に注意!!

夏ばてを見逃していると、熱中症になる危険性が高くなります。体育で汗をかき、エネルギーを消費してしまうので、朝ごはんはかならず食べてから登校させましょう。水筒もぜひ持たせてほしいと思います。麦茶が理想です!

エアコン対策も!

教室にエアコンがつかまじにが体感温度は人それぞれ。調節できるカーテンや、汗かきな子はTシャツの替えなどぜひ対策をお原負いします!!

夏ばての回復方法

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <p>十分な睡眠</p> <p>ぐっすり眠って体を休めよう</p> | <p>栄養バランスのとれた食事</p> <p>とくにビタミンBやミネラル、十分な水分をしっかりと摂ろう</p> | <p>適度な運動</p> <p>軽い運動をして、発汗能力を高めよう</p> |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|

9月1日は「防災の日」

ご家庭の防災対策は万全ですか? 10月26日(木)15:00より、学校保健委員会を「災害に備えるために今できること」をテーマにして開催します。市の危機管理課の方からお話をさせていただきます。ぜひご参加ください! (詳しくは、別途案内通矢口をご覧ください)

OK!

子どもに伝えたい大切なメッセージ

「私はあなたを信じている」
 「あなたにはちゃんと取りくめようと思う」
 「私はあなたの言葉を聞いている」
 「あなたには大事にされている」
 「あなたには、私にとりとても大切な存在」
 『子どもに変化起す簡単な習慣』
 パーバ・コロロ著

家庭も学校も、教えることより、受けとめる、認めることを最も大切にすることがあります。