



ひだまり

平成28年5月2日(No. 3)
要田小保健室 文責 小川佐稚子

新年度がスタートして、約1ヶ月が経ちました。だんだん新しい環境にも慣れて、ばたばたした毎日から落ち着いてきたことだと思います。そして、ふっと気がつく「何だか具合が悪い」…そんなことはないでしょうか。この時期は心も体も疲れやすいです。色々なことでがんばる時と同じように、ひと休みする時も大切にしてほしいと思います。

5月の保健目標：丈夫な体をつくろう。

◆ 健康トピックス ⇒ **ねむりの秘密**

(1) 人はどうして眠くなるのか？

⇒理由が2つあります。一つ目は、日中動いて疲れたから。二つ目は体の中にある「**体内時計**」が、約24時間で「眠気/目覚め」のリズムを刻んでいるからです。



(2) 体内時計って何だろう？

⇒眠りのサイクルを作り出す自然のタイマーです。そのリズムは24時間より少し長めの周期です。毎朝同じ時間に起きて、朝日をあびるのはタイマーのスタートボタンを押すのと同じです。これにより眠りと目覚めの良いリズムを作れます。しかし、夜にゲームやスマホなどの強い光をあびると体が目覚めてしまい、時計がくるってしまいます。

(3) 眠りと体温は、どう関係するのか？

⇒体内時計は「体温」のリズムも作っています。体温の高低のリズムと睡眠のリズムは連動しているのです。起きている間の体温は高く、体温が下がるタイミングに合わせて眠気が始まります。この時の特徴は、手足が暖かくなることです。手足などの末端から熱を出すことによって、体の中央部分の体温が下がり、眠りが訪れやすくなります。

(4) 眠りと光は、どう関係するのか？

⇒人間の体は、光をあびると目が覚めるようにできています。夕方暗くなるとメラトニンというホルモンが分泌され体温の低下と眠気を呼びこみます。この時、明るすぎる環境にいと、メラトニンの分泌が抑えられ、眠気がさめてしまいます。

(5) 午後の眠気は、満腹のためではない！？

⇒体内時計が12時間周期のリズムもあり、これが昼間に眠くなる作用を起こします。

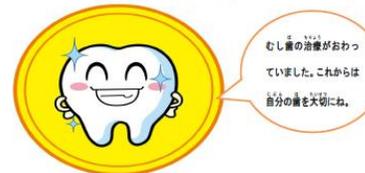
◆ 5月20日の歯科科健診後に、あなたがもらうカードはどれかな？

歯科検診が終わったら①～④のどれかのカードを配ります。自分の口の中の状態を知ってもらいたいと思っています。後日、歯科健診結果プリントを配付いたします。治療の必要な人は早めに受診をしてください。

- ①むし歯の治療の終わった人
- ②むし歯になりそうな歯のある人
- ③むし歯のある人
- ④1本もむし歯のない人

①

今日は歯科検診がありました。
()年 第()号



②

今日は歯科検診がありました。
()年 第()号



③

今日は歯科検診がありました。
()年 第()号



④

今日は歯科検診がありました。
()年 第()号



◆ メディアチャレンジシートのやり方

5月からスタート

- ①毎月 10 日前にチャレンジシートを配付する。
- ②どんなチャレンジコースにするのか家族で相談して決める。
- ③選んだコースが守れたかどうか 10・20・30 の日にチェックする。
- ④毎月最終日のチェックが終わったら反省を書く。保護者の確認印をもらって学校へ提出する。
- ⑤担任と保健担当者が確認をして、次のチャレンジまでシートを保管する。
- ⑥シートの最終の月には、保護者の方に意見や感想を記入してもらう。

<お願い>

- ※家庭でメディアチェックをする間は、シートとファイルを無くさないように保管しておいてください。
- ※メディアの使い方のルールについても話し合ってください。

<記入例>

メディアチャレンジシート

チャレンジコースと評価				増えた活動時間	保護者印	担任印	保健印
5月	10日(火)	20日(金)	30日(月)	オ	ⓔ	ⓔ	ⓔ
	4	×	4				
(反省)・好きなテレビを見たので守れない時があった。							
6月	10日(金)	20日(月)	30日(木)	ア・イ・カ(ピアノの練習)	ⓔ	ⓔ	ⓔ
	3	○	3				
(反省)・夜9時以降にメディアを使わないという約束をして、早く寝ることができた。							



メディアとは⇒テレビ・ゲーム機・スマホ・パソコンなどのディスプレイを使用している物
新聞などのメディアは含まないという条件になります。

◆ 視力回復を目指そう

(1) 長時間、目を使ってショボショボした時は目を温める
⇒目の血行不良を起こしているので、熱めのお湯でしぼったタオルを目に覆いしばらく休むと良いでしょう。



(2) 目が疲れて充血している時は目を冷やす
⇒冷水でしぼったタオルを目に覆いしばらく休むと良いでしょう。その後温めるとさらに良くなります。

(3) まばたき運動
⇒ゲームや本などで一点を凝視していると目が乾いてドライアイになり、疲れ目の原因になります。こまめに目をパチパチする習慣をつけましょう。

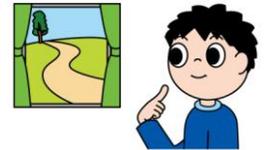
(4) 遠くを見る
⇒まず、ピントを 30cm~1m くらいの物に合わせて、10~20 秒じっと見ます。そして遠くの一点を 5 分くらい見ます。これを繰り返すと良いでしょう。

(5) 目の体操 <①~④を 2~3 回繰り返す運動>
⇒①目をギュッと閉じて、パッと開けます。

②顔を動かさず、目線だけを右に動かします。

③顔を動かさず、目線だけを左に動かします。

④顔を動かさず、目線だけを上に動かし、その後下に動かします。



(6) 前髪を短く切る
⇒髪がじゃまで見えにくくなったり、髪が目に入ると炎症を引き起こしたりします。前髪が長い時は、ヘアピンでとめておきましょう。

(7) 目に良い物を食べる
⇒ビタミン A・ビタミン C・ビタミン B1・B2・ビタミン E・アントシアニンなどが視力回復に効果があります。

(8) 眼科を受診する
⇒専門医で視力低下の原因を調べてもらいましょう。保健室ではいつでも視力検査が受けられます。