

保健だより

11月 8日

四街道市立旭小学校

11月に入ってから暖かい日が続いていますが、日が暮れるのは早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。これから冬の寒さの本番を迎えることとなりますが、寒暖差に注意して、しっかり睡眠をとり、生活習慣を整えて感染症対策をしていきましょう。



歯の治療状況の確認にご協力をお願いします

歯科医師による相談・処置の進行状況についての確認をさせていただきます。お手元に用紙が届きましたら、相談・処置の状況をご記入の上、担任まで提出をお願いします。



〈むし歯治療未確認数〉 11月5日現在（人）

1年	2年	3年	4年	5年	6年
2	2	5	5	4	2

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯も触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

〇歯みがきで感染症の予防をしよう

今年もかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などが流行する季節になりました。

手洗いやせきエチケットはもちろん、のどや鼻の乾燥を予防して、お口の中をきれいにしておくことも大切です。歯みがきは、感染症のバリア機能になるので、学校でもしっかりみがくようにしましょう。歯ブラシもきれいなものに交換しましょう

旭小の子供たちの睡眠を見直すときです

10月31日にミニ集会が開かれ、講師の初級睡眠健康指導士の方よりお話を伺うことが出来ました。また事前に5・6年生を対象に実施した睡眠に関するアンケート結果から、全国平均と比べて旭小の子供たちの生活習慣と睡眠状況において改善が必要であることが明らかになりましたので、お知らせします。

この結果とお子さんの生活習慣や睡眠の状況を比較していただき、見直すべき点がありましたらお子さんと相談して、改善できるようにしていきましょう。

1 上手な眠りとは…下記に一つでも当てはまれば上手な眠りにはつながりません

- | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ゲームやSNSで夜ふかしをしている | <input type="checkbox"/> 運動不足がある | |
| <input type="checkbox"/> 夜はシャワーだけ | <input type="checkbox"/> お酒を飲んで寝る | <input type="checkbox"/> 休日は寝だめする |

2 睡眠の大切さ

- ①免疫機能を高める…実験では、睡眠が5時間未満では風邪の罹患率45%、7時間以上では20%と大きな差が出た。
- ②前頭葉の働きアップ…思考や判断、感情のコントロール、コミュニケーションなど高度な機能を司っている。
- ③成長ホルモンをだす…眠り始めて90分後の一番深い眠りに一番多く出る。
- ④学力の定着…家庭学習の時間が同じでも、睡眠時間が短いと学力偏差値が低い。
- ⑤海馬が大きく保てる…海馬は記憶を司る脳の部分。脳の老化に先行して30歳ぐらいから萎縮が始まるが、脳の中で唯一神経が生まれ変わり萎縮をおさえて大きくすることもできる。アインシュタインは10時間睡眠したといわれるが、よく寝ることが天才を生んだのかもしれない。テレビで活躍しているクイズ王伊沢拓司さんも、「睡眠は勉強のうち」といって規則正しい生活と睡眠を大切にしている。
- ⑥メンタルヘルス…うつ傾向が一番低いのは、7～8時間睡眠をとっている人。
- ⑦技能が高まる…メジャーリーガー大谷選手も睡眠を大切にしている。



3 上手な睡眠のとり方

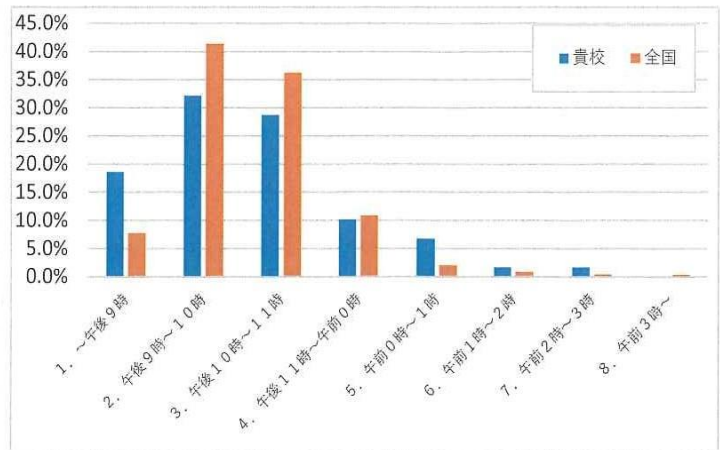
- ①自分に最適な睡眠時間を見つけよう
- ②体内時計を整えよう…日中の眠気があればすでに社会的時差ボケの症状が出ている。寝不足も4日目には眠気が上昇しなくなるが、作業能率は低下し続けている。
- ③ゆっくり深部体温を下げていこう…お風呂はぬるめにゆっくり入ったり、靴下ははかないでねる（足首は温めてよい）。
- ④寝付けない時は無理に寝ようとせず、布団から出て肩甲骨のストレッチをしたり、静かな音楽や読書をしてリラックスしよう。
- ⑤夜のメディア機器の使い方に気を付けよう…暗闇で使うと脳は昼と間違えて興奮する。眠る前まで使用しないように見直しが大事。また必ず睡眠時間は守らせ、布団に持ちこまないように管理してください。



→裏面に アンケート結果を掲載しました。

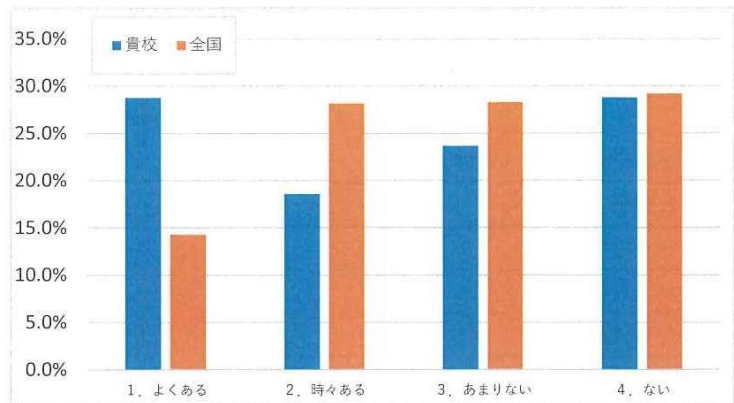
Q 2. 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろ寝ますか。

	貴校	全国
1. ~午後9時	18.6%	7.8%
2. 午後9時~10時	32.2%	41.4%
3. 午後10時~11時	28.8%	36.2%
4. 午後11時~午前0時	10.2%	10.9%
5. 午前0時~1時	6.8%	2.1%
6. 午前1時~2時	1.7%	0.9%
7. 午前2時~3時	1.7%	0.4%
8. 午前3時~	0.0%	0.3%



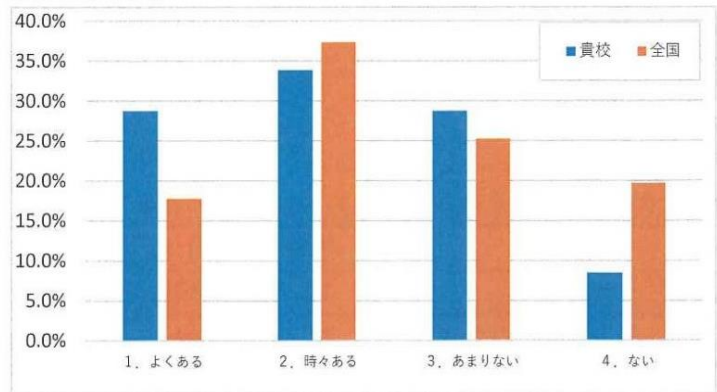
Q 3. 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

	貴校	全国
1. よくある	28.8%	14.3%
2. 時々ある	18.6%	28.2%
3. あまりない	23.7%	28.3%
4. ない	28.8%	29.2%



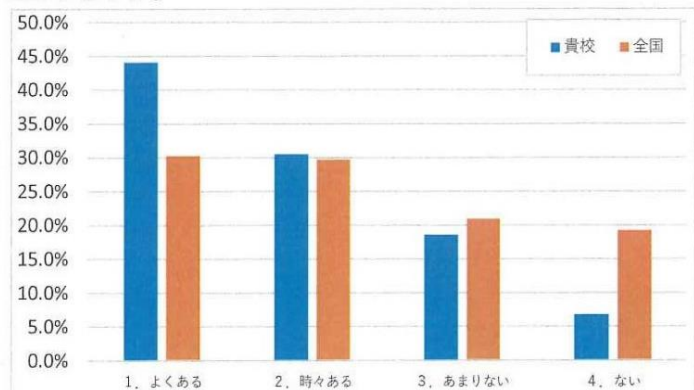
Q 5. 寝ようと思っても、なかなか寝つけないことはありますか。

	貴校	全国
1. よくある	28.8%	17.7%
2. 時々ある	33.9%	37.3%
3. あまりない	28.8%	25.2%
4. ない	8.5%	19.7%



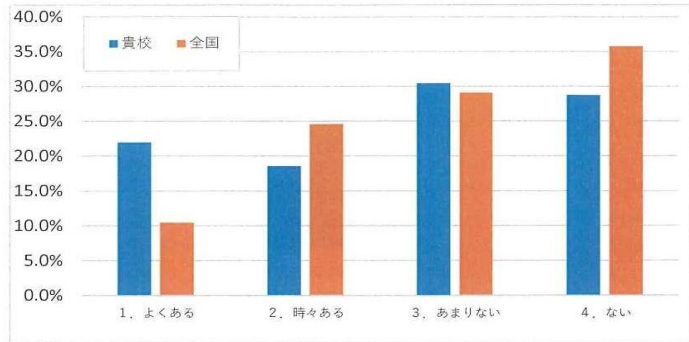
Q 6. 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。

	貴校	全国
1. よくある	44.1%	30.2%
2. 時々ある	30.5%	29.7%
3. あまりない	18.6%	20.9%
4. ない	6.8%	19.2%



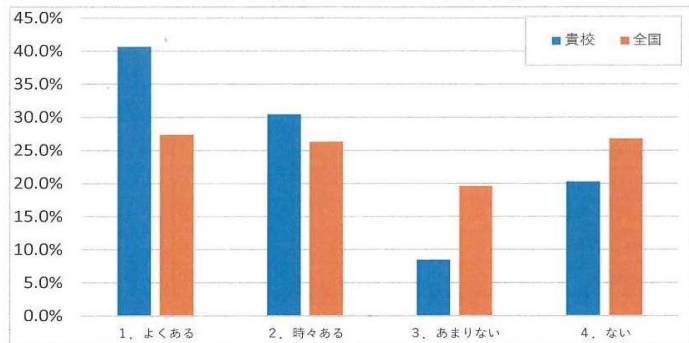
Q 7. 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方ないことがありますか。

	貴校	全国
1. よくある	22.0%	10.5%
2. 時々ある	18.6%	24.6%
3. あまりない	30.5%	29.1%
4. ない	28.8%	35.8%



Q 8. あなたは、寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのいずれかを使うことがありますか。

	貴校	全国
1. よくある	40.7%	27.4%
2. 時々ある	30.5%	26.3%
3. あまりない	8.5%	19.6%
4. ない	20.3%	26.8%



※全国のデータは、「平成26年度 文部科学省調査」の小学5,6年生のものです。

Q2からは、午後9時前に寝る子供は全国と比較すると多いですが、午前0時以降に寝る児童も多く、2極化傾向です。これはQ7の授業中の眠気につながっています。全国と比べても2倍の眠気の多さです。

Q3からは、本校の子供たちは寝だめ傾向であることがわかります。寝だめをすると体内時計が狂いがちになり、Q5・Q6のように寝つきや目覚めのつらさに影響してきます。全国平均をどちらも大きく上回って悪いです。

Q8ではよくある、時々あるを合わせると70%の子供たちが、寝る直前まで脳を興奮状態にさせていることがわかります。これでは、上手な眠り方をしているとは思えません。常に睡眠負債を抱えて、免疫・成長・学力・メンタル面に悪影響が及んでいることが考えられます。

以上の結果から、子供の未来のために、ご家庭で生活習慣の見直しをお願いします。

マラソン練習が11日から始まります。

必ず朝食を食べさせて送り出してください。朝食を食べないと、体温が上がらず、集中力や判断力が鈍り、けがをしやすくなります。併せて水筒の準備もお願いします。今年は例年より気温が高く、熱中症になる危険があります。空気が乾燥する季節に加え、マラソンによる見えない発汗や蒸発もみられるためです。また水分不足で痰が絡んでひどいむせ込みを誘発したり、鼻や喉の粘膜が乾燥してウイルスや細菌が侵入しやすくなったりすることも考えられます。水筒の中身は、白湯やお茶、紅茶を薄めたものがおすすめです。冷やしすぎないようにしましょう。



またハンカチやタオルなど、汗を拭けるもので清潔なものを毎日持たせてください。

