

# ほけんだより

平成27年10月1日  
掛川市立横須賀小学校  
保健室 NO.5

## まだまだ体調が今一つ？



夏休み明けから欠席の人数が多く、1か月を過ぎても1日平均で5～6人の欠席が続いています。今の時期は天候も不安定で、寒暖の差もはげしいので体調を崩しやすい時期です。「下着を着る」「上着で調節する」などの気温の変化に対処する工夫と、生活リズムを今一度見直して、体調を整えましょう。



### 【生活リズムカードより】

#### 子どもたちの感想

- ・ すいみん時間をのばして、すっきり起きたい。 4年女子
- ・ 大便是体調しだいだから、むずかしかったから直したい。 5年女子
- ・ 朝起きるのに、6:30ぎりぎりなので、よゆうをもって起きたい。 5年女子
- ・ 朝ごはんをもっとたくさんたべられるようになりたい。 1年男子
- ・ 8じはんまでには、ねるようにしたい。 1年女子
- ・ 宿題を6時まえに終わらせる。 3年男子
- ・ 朝ひとりで起きられるようにしたい。 1年男子

#### お宅の方から



朝の行動はできますが、夜ねる時刻が遅くなりがちです。スポ少がある時でも、少しでも早くねられるように、段取りよく支度ができるように見守っていきます。 6年男子

朝、トイレに行ってうんちをすると、毎日できるようになるからがんばろう。朝のお茶うがいは毎日できているのでつづけよう。 4年女子

見たいテレビがあっても、がまんして早く寝ているので良いと思います。 2年男子

宿題を後回しにしてゲームを先にやっていたので、寝る時刻が遅くなっていました。次の日の朝、疲れがとれないと言っていたので、早く寝るように注意しました。 5年男子

## すいみんはとっても大事な時間！！

ねむりにはレムすいみん（浅いねむり）とノンレムすいみん（深いねむり）があり、90分で一つのサイクルになっていて、これを一晩に4～5回くらいくり返しています。

### 成長ホルモン

- ・成長を促す
- ・疲れをとる
- ・からだの修理・修復をする働きがあります。

人間は生後4か月を境に、成長ホルモンが夜のすいみん中にできるようになります。さらに幼児期になると、グラフのような12時ごろに大量に分泌されるようになり、最もねむりの深い時間帯と重なります。起きていても成長ホルモンは分泌されるようですが、質・量とも同じものとは言えません。では、成長ホルモンが出る時間帯に最も深いねむりになっているためには、何時に寝るのがいいでしょうか。8時台に寝れば、パーフェクト、9時半までならかけこみセーフ。すでに3年生で生活リズムカードの「自分で決めた寝る時刻」が10時になっている人がいたけど、それは大丈夫かな？



### メラトニン

ねむりにつかせるためのホルモンで、起きた時刻から14～15時間後に出始めます。年齢を重ねるとともに、分泌量は減ります。

- ・自然治癒力を向上させる
  - ・老化防止や抗がん作用
  - ・第二性徴を抑える作用などがあります。
- メラトニンが最も多く分泌されるのが1才～5才。メラトニンシャワーと呼ばれるほど大量に分泌されます。メラトニンは暗くないと分泌されないの、幼児期に暗い部屋でしっかり眠ることが大切です。そして、思春期になると、分泌量が減りはじめ、性的な成熟が始まります。「第二性徴が早くても問題ない」と思いますか？心より体だけが大人になってしまうことは、子どもにとって決していいことではないのです。



## 歯の治療・・・まだまだで、残念です！

夏休み中に歯の治療が完了した人は、わずか25人と少なく残念です。まだ治療が終わっていない70人は、今すぐ治療を開始しましょう。一生使う大切な歯です。もっと大事にしたいですね。