

保健だより

藤沢市立御所見山学校 保健室
保護者の皆様へ No.16 2021.12.3

感染症対策の継続に、ご協力をお願いします！

11/19の国の方針変更を踏まえ、神奈川県としても、今後の取り組みが公表されました。これまでの規制を、緩和したり、解除をしたりというものです。

少しずらではありますが、明るい兆しです。

ただ、学校については、基本的な感染症対策を継続した上で、教育活動を行うこととなっています。これまで同様、ご協力をお願いします。具体的には、これまで同様で、裏面「えがお」にある「新しいソレ」の内容です。ご家庭でも、今一度、確認をお願いします。

新しい生活様式と体の関係

昨年度、緊急事態宣言での自宅生活、その後の自粛生活が続き、視力低下を心配する専門医のコメントをお知らせしました。

視力については、近年、子どもたちの視力低下が問題視されていましたので、そこから、さらに視力低下の状態が進んでいるように感じています。子どもたちの視力低下を引き起こす要因として、睡眠時間やデジタル機器の普及が以前から挙げられていました。ゲーム機やスマホなど、子どもたちの身の周りにある、身近な物との関係性が、新しい生活様式で、より深くなっているのではないのでしょうか。日常の生活習慣を見直して、確認をしてみてください。

また、マスク着用での生活で、口呼吸になる子が増えているのではないかと言われています。口呼吸は、喉を痛めやすく、体に悪影響を及ぼすと言われています。鼻呼吸では、吸った空気を加湿しているのに対し、口呼吸では、そのような機能がなくなるため、口の中や喉を乾燥させてしまうためです。口呼吸の継続は、全身への悪影響があり、注意が必要です。

裏面「えがお」に口角を上げて、鼻呼吸を促す方法を載せました。お試しください。

“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち” 規則正しい生活リズムは大切です

成長期にある子どもたちに、規則正しい生活リズムを身につけさせることは、とても大切です。大人にも、病気の予防や健康管理に必要ですが、さらに、健康な大人になるための本づりをしているわけですから、成長期の今、身につけてほしいのです。

小学生では、低学年と高学年で年令に差があるものの、9時までには眠ってほしいです。低学年では、8時就寝をお勧めします。

今まで遅くまで起きていたのに、今日から9時というわけにはいきません。体内時計をかえていくには、2週間くらい必要と言われています。寝る時間を変更しようと思ったら、夜スタートではなく、早朝スタートがお勧めです。

朝5時起床で生活してみる。それまで夜型生活をしていたら、きっと夜は眠くなるはず...という具合です。

また、夜のゲームやスマホなどの使用は、より良い眠りを妨げます。最近では小学生もYouTubeを長時間見ていることが多く感じています。そして、布団に入った時間は早くても、そこからゲームやスマホの時間になってしまうことがあるようです。

子どもたちが、子どもらしく、いきいきと生活できるよう、規則正しい生活リズムを身につけることができるように、ご協力をお願いします。

“規則正しい生活リズム”は、いつまで必要？

中学生や高校生になると、ほとんど大人に近い成長はしますが、体の中は20歳くらいまで成長にかかわるそうです。子どもたちが健康な大人へと成長することができるように、外見だけでなく、しっかりと成長できるようにご配慮ください。そして、その先には、自分で健康になるための選択ができるようになってほしいですね。

えがお

横浜国立大学付属横浜高等学校 保健室
児童のみなさんへ No.14 2021.12.3

あうらのひと、いしはにまみしよう!

12月の保健目標は“カゼ”を予防しよう!

あたたかい日が続いていましたが、ようやく、朝晩と寒くなり、冬を感じるようになりました。寒さに慣れていない時は、体が冷えることで体調をくずしやすくなります。

そこから、体の具合が悪くなったり、カゼをひいてしまったりしないように気を付けていきましょう。

ポイントは... ☆ 体を冷やさない → 重ね着をして、あたたかく過ごしましょう。

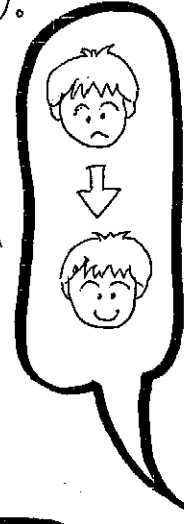
服を重ね着ることで、気温が上がったら、脱いで調節することが出来ます。

☆ 規則正しく生活する → 早寝早起き・朝ごはん・朝うんちで生活リズムを整えましょう。

規則正しい生活で、健康な体をつくっていきます。

今ある“元気”を続けていきましょう!

体が冷えると体温が下がります。体温が下がると、病気とたたかう力(抵抗力)がおちてしまいます。体温を上げるために、朝ごはんを食べること、外遊びや運動をすることは大切です。



自分の健康を守る行動 “新しいルール”を

続けていきましょう!!

いろいろな行事ができてたり、朝休みも戻ったけれど、今までと同じ“新しいルール”は続けていきます。

※ 毎日、体温をはかり、「健康調査票」に書いてもらいます。

※ マスクをつけます。予備のマスクをカバンに入れておきます。

※ セッケンで手を洗います。ハンカチを身につけましょう。

※ 人との距離をあけます。

※ 窓を開けて換気します。これからは、寒いときがあるかもしれない。重ね着をしましょう。

※ マスク入れやビニール袋、ティッシュペーパーなど、持ち物の確認を忘れずにしましょう。

マスクをしているとき、呼吸を楽にする方法!

なんだか、私が発見したかのように紹介していますが、人に教えてもらいました。教えてもらったときに「本当だ!」と思ったので、ぜひみなさんもやってみてください。それは、口角(口の端)を上げる。ただ、それだけです。試してみてくださいね。