

保健だより

5月号

守口市立梶小学校
保健室
2022年5月20日(金)

保護者向け NO.3

健康診断についてのお知らせ

発育測定、視力や聴力検査、各検診等、引き続き感染対策を行いながらですが、今年度はスムーズに進めることができます。「健康のてびき」や「結果のお知らせ」などをもち帰った際には、必ずご確認ください。

1. 今後の日程について

5月23日(月)	1限 2限 3限	視力検査	2年1組 2年3組 2年2組
5月24日(火)	14:00~	眼科検診	3年・5-2・未受検者
5月27日(金)	朝回収 13:45~	尿検査二次 耳鼻科検診	さいけんたいしょうしゃ いちじみていしゅつしゃ 5年・未受検者
5月30日(月)	朝回収	尿検査二次 予備日	
6月7日(火)	11:00~	心臓検診二次	1~6年の対象者
6月8日(水)	1~4限	歯科検診	ぜんがくねん 全学年

※一部、以前お知らせした日程と変更があります。

2. 結果について

学校の健康診断は、限られた場所・時間・器具等で行うスクリーニングです。よって、「再検査」「要精検」の結果が出たとしても、医療機関を受診した際に『異常なし』となる場合もあるかもしれませんが、ご理解いただけたらと思います。

また、疾患によっては日々の運動制限の有無やプール入水の可否に関わるものもありますので、受診の用紙を受け取った場合は、速やかに受診していただき、必ず学校に結果をご提出ください。お忙しいとは思いますが、よろしくお願いいたします。

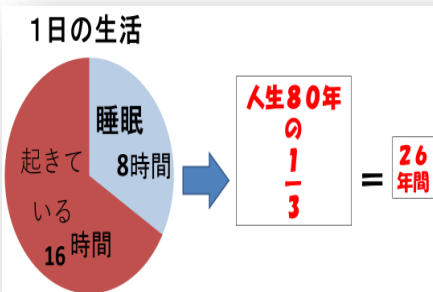
GW明けから
生活リズム崩れ
ていませんか？

睡眠の役割



1. 人生の3分の1寝るのはもったいない!?

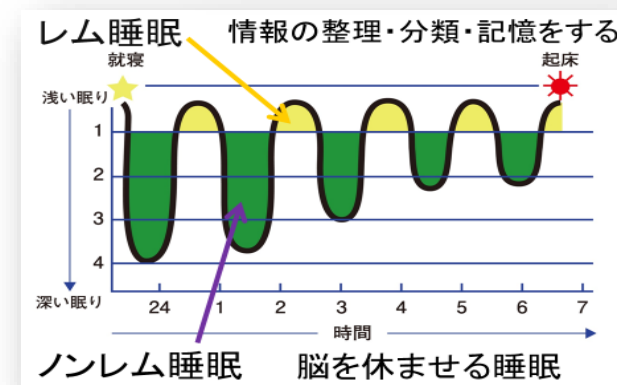
人間の睡眠時間を平均して約8時間とすると、1日24時間の約3分の1、人生80年とした場合、その約3分の1、26年間を寝ていることになります。人間にとって、それだけ睡眠は必要で大切なものだということです。



2. 「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

睡眠にはリズムがあります。同じ調子でずっと眠っているわけではなく、体は眠っているけど脳は覚醒状態の「レム睡眠」と体も脳もともに深く眠っている「ノンレム睡眠」とを数回繰り返しています。

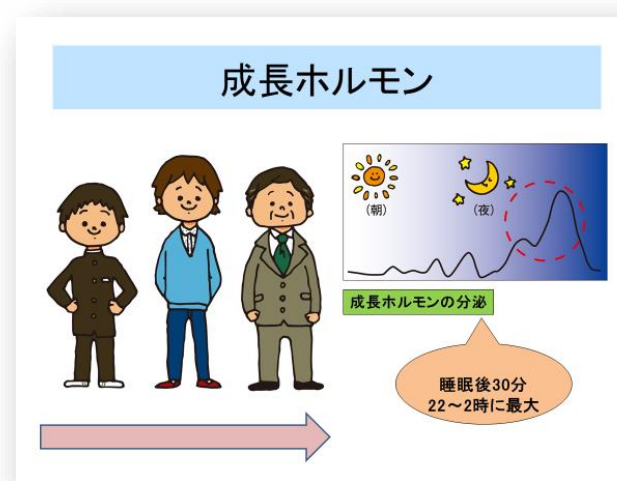
夢は、レム睡眠時に見るといわれています。体は休息状態ですが、脳は目覚めているときに近い状態にあります。記憶や感情を整理し、その固定・消去をしているため、レム睡眠が足りないと、技能の習得が悪く、語学の習熟が遅れるともいわれています。



ノンレム睡眠時は、脳の活動は低下・休息状態にありますが、成長ホルモンが分泌され、体の組織の増殖や損傷に対する回復を図っています。

3. 成長ホルモン

人間は寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンには、「骨を伸ばす」「筋肉を増やす」「傷んだ組織を修復する」「脳を休ませる」「心身の疲れを回復させる」働きがあります。子どもにとっては成長に大きく影響し、大人にとっては代謝調整作用を担う、大切なホルモンのひとつです。



4. “メラトニン” と “セロトニン”

メラトニンは、睡眠と覚醒（昼と夜）のサイクルをコントロールするホルモンです。夜、周囲が暗くなるとメラトニンの分泌が高まって、体に「眠れ」と指令を出します。就寝前は、部屋の照明を少し暗くし、テレビやスマホ、ゲーム画面をみるのを控えるようにしないと、メラトニンの分泌量が減少してしまいます。

セロトニンは、朝、太陽光の刺激によって分泌を始めます。脳にある神経伝達物質で、「癒しホルモン」ともいわれ、心を安定させます。セロトニンが不足すると、感情のコントロールがしにくくなります。また朝の太陽光は、体内時計をリセットします。体内時計は約25時間の周期なのですが、それを地球の自転のサイクルである24時間に合わせ修正するのです。

5. 睡眠時間の目安

睡眠時間はどれくらい必要？

- ・ 新生児 16～18時間程度
- ・ 乳児 12～15時間程度
- ・ 幼児 11～12時間程度
- ・ 小学生 10時間程度
- ・ 青年期～中年期 7～8時間程度
- ・ 加齢とともに短縮傾向

いろいろな説がある
あくまで目安で決まりはない



メラトニン 「睡眠ホルモン」

夜、外界が暗くなると分泌が高まり、体に「眠れ」と指令を出す



セロトニン 「癒やしホルモン」

朝、太陽光の刺激によって分泌を始める



朝の光は体内時計をリセット



① 体調不良で来室する児童が増えてきています

頭痛、腹痛、倦怠感を訴える児童が増えてきました。その中で気になるのは、就寝時間や排便習慣です。「早寝・早起き・朝ごはん」+ 排便習慣が身についているか、お子さんと一緒に確認してみてください。

② 水分補給について

朝夕は涼しいですが、日中は気温が高くなっています。暑くなっていくこの時期から熱中症が増えてきます。こまめに水分補給できるよう、水筒を必ず持たせてください。



③ 虫さされ、あせも対策をお願いします

虫さされによる来室も増えてきました。“長ズボンをはく” “家を出る前に虫よけをする” など、できる範囲で対策をして頂けたらと思います。またこれからの時期、首回りや肘・膝裏のかゆみによる来室も増えてくる時期です。“長い髪はくくる” “汗ふきタオルを持参する” など、あせも対策もよろしくお願いいたします。



④ 尿検査二次について

5月27日(金)が提出日です。尿検査一次の結果、再検査が必要な児童に「一次の検査結果」と「採尿キット」を、26日(木)にお渡しします。前日の飲食物や、激しい運動や疲労の程度等が影響することもありますので、まだ異常と確定したわけではありませぬ。注意事項・採尿方法は、検査結果のプリントに記載しています。また、一次未提出者も、二次で提出となります。



④ 心臓検診二次について

6月7日(火)に実施します。2～6年の対象児童に、本日「心臓検診調査票」を封筒に入れてお渡ししています。ご記入後、封筒に入れて27日(金)までに提出してください。また、先日(1年生)の心臓検診の結果、再検査が必要な児童には「心臓検診二次について」のお知らせを、後日お渡ししますので、ご確認よろしくお願いいたします。

