

ほけんだより



令和元年6月12日(水) 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

先週、宮城県でも梅雨入りとなりました。じめじめした梅雨の季節は、気分もふさが込みがちになってしましますが、晴れた日には思いっきり外で遊び、体力をつけてほしいと思います。

今月も、5年生の宿泊学習や6年生の修学旅行、プール開きなど行事がたくさんあります。子どもたちが元気に過ごせるようご家庭での体調管理を、よろしくお願いします。



6月の保健目標

「歯を大切にしよう」



上手な歯のみがき方

- ◆歯ブラシの毛先を歯にあてて
- ◆軽い力で
- ◆一箇所 20回以上
- ◆小刻みに動かす



「噛む」ことの大切さ！



5月28日に行われた歯科検診で、歯科校医さんから小さい頃によく噛んで食べることが大切であることを話していただきました。よく噛んで食べることで、あごの成長が促され、歯並びがよくなったり、唾液が多く出ることによって食べ物の消化を助けたり、また脳への刺激にもなるそうです。ご家庭におかれましては、食事の際に噛み応えのある食材を多く取り入れるなど、噛む回数が増えるような工夫をお願いいたします。

◆むし歯の予防

よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。

◆肥満の予防

よく噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。よく噛まずに急いで食べると、お腹がいっぱいになるまで時間がかかり、ついつい食べ過ぎてしまいます。

◆消化・吸収がよくなる

食べ物を細かく噛みくだくことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子がよくなります。

◆体の免疫を高める

噛むことによって、脳の中の神経細胞が活発になり、ウイルスなどの外敵から身を守る免疫力が高くなります。



どうして睡眠が大事ななの？

毎年実施する生活習慣のアンケートの結果から、「就寝時刻が遅いこと」や「メディアとの接触が長いこと」が課題としてあげられます。体調不良を訴えて保健室を来室した児童に話を聞くと、「いつも寝るのは午後10時以降だ。」や「夜遅くまでゲームをしていた。」などの声も少なくはありません。しっかり疲れをとり成長を促すために、ご家族で話し合う機会を設け、生活習慣を見直していただきたいと思います。

★睡眠の役割★

1. 脳や体を休める

日中の活動で疲れた脳や体は、夜眠ることで回復します。眠ることで、次の日も、体も脳も元気に過ごすことができます。



2. 免疫力を高める

寝ている間に、体を守る免疫の働きが回復し、病気と戦う力が強くなります。睡眠不足になると、疲れがたまるだけでなく、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

3. 体の成長を助ける

寝ている間に、体の成長を促す成長ホルモンが多く出て、骨や筋肉を成長させます。

ほかにも、代謝を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもあります。

4. 記憶を整理する

眠っている間に、脳が情報を整理したり、必要な記憶を定着させたりします。学習内容も、睡眠により定着します。

5. 心を安定させる

睡眠は、心をリラックスさせ、ストレスを解消する効果もあります。睡眠不足になると、いらいらしたり、物事に集中できなかつたりします。

◆小学生は、9～11時間寝たほうがよいとされています。

◆朝、目が覚めたら太陽の光を浴びると、1日元気に過ごすことができます。光を浴びることで脳がリセットされ、体内時計が整います。



★毎月「5」のつく日は、メディアコントロール Day★

- ・メディアコントロール Day 毎月「5」のつく日（5日、15日、25日）
- ・メディアコントロール Day の日は、午後9時以降は、ゲーム機や携帯、パソコンなどを使用しない日とします。
- ・美化保健委員会では、「9時寝るチャレンジ運動」に取り組んでいます。メディアコントロール Day の日に午後9時まで寝た人は、保健室前の羊に白いシールを貼りましょう。黒い羊が白い羊になるように、蛇田小学校みんなで頑張りましょう。

