

ほけんだより10月

翁島小学校

朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。

本校でも、カゼ症状や体調を崩している人が増えてきました。

気温の変化の大きい秋は、からだの調節機能が崩れ、病気と闘う力が弱まり、カゼなどの症状がでやすいようです。

栄養・睡眠を十分とるなどして、体調管理をしっかり行いましょう。

10月のほけんもくひょう・・・目を大切にしよう！！



ふだんから目をたいせつにしよう



ながまえがみちゅういめきず
長い前髪注意。目を傷つけます。



きたない手でさわってはダメ。



どくしょや字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。



かさかん 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。



たもの食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

こんなときは目がつかれていますよ



自がしよぼしよぼする



自が痛い



字がかすんでみえる



まぶしい

目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

【ビタミン類】



特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

【紫色の食べ物】



紫色のもと、アントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】



魚介類に多くふくまれている目のつかれにきくといわれています。

～ほけんだより10月号 学校医コラム～

第2回目は、学校内科医の小川 竜平先生です。



睡眠不足は百害あって一利なし

1) 睡眠時間は日の光と関係がある

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。秋の夜長という言葉もあり、睡眠時間も秋から冬にかけて徐々に長くなり、春から夏にかけて短くなる傾向にあります。

こうした季節による変化は日の長さが関係しているのです。体内時計が日の出や日の入りの時間の変化を感じとり、それに合わせて睡眠の長さやタイミングを変える役割を担っています。この事には人間の脳の機能も大きく関わっています。

2) 日本は韓国に次いで世界第二位の睡眠不足の国

近年日本人、特に若年層の睡眠不足が問題になっています。24時間営業のお店や、パソコン・スマートフォンの普及によって生活の夜型化が進み、就寝時間が次第に遅くなっていることが原因の一つです。もう一つの原因は日本人の睡眠に対する意識の低さだと考えられております。日本では幼稚園から大学まで専門分野を除いて睡眠教育というものが行われていません。



3) 睡眠不足の弊害

①低身長

成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。子供の睡眠不足は成長障害、低身長の原因になります。

②学力の低下

小学生の子どもは、あくまでも理想ですが、どの学年の子どもも10時間の睡眠が必要と言われています。けれども塾や習い事などで帰宅するのが夜の10時、11時になっては、既にその時点で理想の就寝時間を過ぎています。睡眠不足は脳の発達も阻害するので睡眠時間を削って、勉強をすることは子どもの成長にとって本末転倒なのです。

これは私の考えですが小学生のうちは学力を伸ばすより、早く寝かせた方が中学高校になってから成績が伸びる脳を作ることができると思います。

③自尊心の低下

自尊心というのは、人間の発達段階によって、上がったたり下がったりするのが普通です。

子供の睡眠不足による脳の発達障害は自尊心の低い、つまり自分に自信を持てない子供になってしまいます。

4) 睡眠不足の対策

睡眠不足の子供達には各家庭によっていろいろな事情があると思いますが、ご家族の生活とも関係があります。ご家族もできる限り早く寝るなど子供が早く寝る環境を作ってやるのが大事であると思います。またゲームやパソコンも曜日や時間を決めてやるようにして下さい。このほか習い事は週末などの時間を利用するのが良いと思います。

学校内科医 小川竜平

