

# ほけんたより 9月

令和5年9月  
新座市立西堀小学校  
【家庭数配付】

季節の変わり目で、気温や気圧の変化、夏の疲れなどで、「体調がすぐれない」という人も少なくありません。夏休み中に生活リズムが乱れた人は、元に戻せませんか。

小学生に必要な睡眠時間をとる、バランスのとれた食事、適度に運動するなど、当たり前のことですが、心も身体も健康な毎日を送るために、とても大切なことです。睡眠不足や朝食抜きで、頭がボーッとしてケガをした、勉強に集中できない、ということのないように、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



朝晩の寒暖差

自律神経の乱れに注意

## 規則正しい生活リズムを支える「体内時計」

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる時計が備わっていて、1日元気に活動し、夜ぐっすり眠れるように臓器などの働きを調整しています。体内時計は実際の時間と少しずれていますが、朝日を浴びると実際の時間に合うようになります。一方、夜にスマートフォンなどの機器から出る強い光を見ると、体内時計の時間がずれるので、寝る前にスマートフォンなどを使うのはやめましょう。

体内時計が太陽が出ている時間だと勘違いして、体内時計の時間がずれてしまい、眠りづらくなってしまいます。



## 受診はお済みでしょうか？



1学期に実施した健康診断の結果、受診が必要と診断された人に「受診のお知らせ」を配布しています。「受診のお知らせ」が届いて、まだ受診をしていない方は、速やかに受診をお願いします。

また、健康診断当日に欠席した方にも、学校医等の医療機関で検診を受けるようお知らせを配付しています。まだの方は早急に検診を受けるをお願いします。

受診・検診が済みましたら、結果を担任までご提出ください。

## 睡眠のはたらき～昨日は何時に寝ましたか？～



体の疲れをとる

起きているときは別の脳の部分を活発に動かして、脳と体のメンテナンスをする。



覚えたことを整理する

勉強したことを記憶する。睡眠不足だと、記憶力や頭の回転、集中力が落ちる。



病気にかりにくくする

傷ついた細胞を治したり、免疫力を高めたりする



体を成長させる

骨や筋肉が作られ、身長が伸びる。眠らないと体も成長しない。

子供も大人も、睡眠中に成長ホルモンや甲状腺ホルモンが分泌され、全身の修復してくれます。小学生の頃は、**10時間の睡眠**が必要といわれています。

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

学校保健安全法施行規則より

「（発症した日を0日とし）発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

- ◆「症状が軽快」とは、解熱剤を使用しなくても発熱せず、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを示します。
- ◆出席停止解除後、発熱から10日を経過するまでは、マスクの直用を推奨します。  
※発症2日前から発症7～10日間は感染性のウイルスを排出しているといわれています。  
→発症日を0日目として8日目で15%程度、11日目で4%程度。
- ◆発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意してください。



## 鼻血の正しい手当て、知ってる？

鼻にティッシュをつめる。



横になる。



首の後ろをたたく。



うわ!!? 鼻専用のつめものをする。

うつむいてすわる。

小鼻をつまむ

鼻の上部をぬれタオルなどで冷やす。

