



小高区4小学校
No.6
R1.8.26

8月の保健目標
規則正しい
生活をしよう

2学期が始まりました。始業式の日には、夏休み中に日焼けをしたり、少し身長が伸びたりしている子ども達の様子がみられました。

9月の第1週に、2学期の身体計測と保健指導を行います。1ヶ月間の夏休みでどれくらい成長しているか楽しみです。夏休みに取り組んでいただいた「夏休み生活チェックシート」を使って、夏休みの生活を振り返りながら、これからも規則正しい生活が送れるように子ども達と一緒に考えていきます。なお、身体計測の結果は、健康の記録を通じてお知らせ致します。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
夏休み中にくってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!



提出物のおねがい

- 1 夏休み中の健康調査（全学年）8月28日(水)まで提出
夏休み中のけがや病気、受診状況についてご記入ください。
- 2 歯の治療報告書（該当者）
9月3日によい歯の表彰を行います。夏休み中に治療を終えた人もよい歯の表彰の対象になります。夏休み中に歯の治療を終えた人は提出してください。
- 3 小児生活習慣病予防検診調査票（4年生全員、5年生該当者）8月28日(水)まで提出
生活習慣病の危険因子は10歳頃からつくられ、進行する例が多いと言われています。小児期において生活習慣病の危険因子を早期発見し、食生活の改善や生活習慣の適切な指導と管理を行うことは、児童生徒の健全な育成に必要です。受診にあたりご協力くださいますようお願い致します。



「^{あしよく}足育」を知っていますか？

足に合った靴を選ぼう

- つま先の部分が広くて、指を動かせますか？
 - 足の甲が靴にぴったりついていますか？
 - きつすぎたり、ブカブカしたりしていませんか？
 - かかとがきちんと収まっていますか？
 - 靴が脱げたり、痛かったりしませんか？
- 体の成長と一緒に、足も成長しています。お子さんの足の大きさに合った靴を選びましょう。

近年、子どもの外反母趾、浮き指、扁平足といった現象が報告されています。これらは「環境の変化により歩行の機会が減ったこと」に加え、「正しい靴を履いていない」といったことが原因で起こります。足は立ったときに体全体を支えているため、こうしたトラブルを放っておくと、足だけにとどまらず、子どもの体全体に悪影響を及ぼしてしまいます。

外反母趾

悪化すると親指の付け根が外側に飛び出し、激しく痛みます。ヘルニアや顎関節症、頭痛、腰痛、ひざの痛みなどの症状が起こることもあります。

浮き指

まっすぐ走れない、すぐに転倒するなどの問題が起こりやすくなります。

扁平足

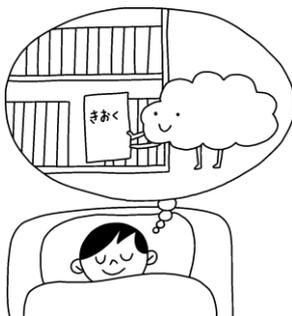
土ふまずのアーチ部分が正しく形成されないため、バランスがとりにくく転倒しやすくなります。

子どもの睡眠を考える

小学生に必要な睡眠時間は何時間でしょうか？米国国立睡眠財団は健康を維持するために最も適切な睡眠時間を、6～13歳は9～11時間と推奨しています。つまり、起床時刻を6時とすると、9時には就寝しなければなりませんね。

睡眠中の脳のはたらき

- ・ 日中に学習、経験した記憶の整理、定着
- ・ 成長ホルモンなどによる細胞の修復
- ・ 日中活動した身体や脳の休息
- ・ 情緒の安定



小児期に、慢性的な睡眠不足があると、育つはずの脳の回路がうまく育ちません。睡眠は脳の発達に重要な役割があります。

睡眠時間が短いと・・・

最近の研究では、「1日6時間睡眠を2週間続けると、集中力や注意力は2日徹夜した状態と同レベルまで衰える」という報告もあります。しかし、実験で6時間睡眠を続けた人は、自分の疲労や集中力の低下を自覚できなかったそうです。つまり、自分でも気付かないうちに睡眠不足が蓄積され、「睡眠負債」を抱えていくということになります。子どもだけでなく、大人も気をつけていく必要がありますね。