

# ほけんだより



麻里布小学校  
保健室



日中、気温が上がったり、下がったりと衣服の調節が難しい季節になりました。学校内ではエアコンが入り、室内と室外での気温の差が生じてくるので、暑い時には、体操服を重ねて着てみるなどをし、自分で自分の体調に合わせた方法をとみましょう。

## 睡眠について



もうすぐ、夏休みが始まります。「次の日はおやすみだ!」と思うと、ついつい夜更かしをしがちではありませんか? 睡眠がみなさんの身体にどれだけ大切なのか、振り返ってみましょう!

## 睡眠不足になると起きる悪影響

こんな毎日って  
どうですか??

朝から疲れている



かせなどの病気にかかりやすくなる



イライラしやすくなる



集中力や記憶力が下がる



気持ちが後ろ向きになる



睡眠をとっている時には、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に起きることによって自分たちは身体を休めています。身体が休まらぬまま、「睡眠負債」が溜まっていくと、恐ろしい病気たちが発症しやすくなってしまいます。

## 睡眠の基準

1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
小学生	10時間
中・高生	8.5時間
大人	7時間

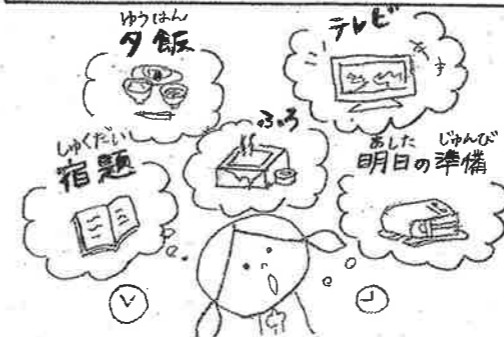
起床時刻の14~15時間後に次の眠りにつくのが良いと言われています。



暑い事があって、そんなに早く眠れない。そんなあなたへ。次のことに気をつけて、睡眠時間を確保しましょう。

家に帰ってからやることの順番を決める

朝は太陽の光をあび、昼間は身体を動かす



計画を立てて行動をすることで布団に入る時間が大幅にずれることがなくなります。

朝早く起きて、昼間しっかり運動をすることで生活のリズムが整い自然に眠りに入りやすくなります。

## 睡眠は未来の自分へのプレゼント!

夏に下着は  
いらない?

No, No

## 夏の下着の大切な役割は

### ① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



### ② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



## 夏休みの間に

## 病院受診をしておこう!

学校の健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうかは、医療機関での診察や検査が必要です。

所見ありの通知を受け取った人は夏休みの間に受診をしましょう。