



# がつごう ほけんだより 9月号



令和6年9月3日  
 立川市立第六小学校  
 保健室

夏休みが終わりました。夏の間、どんなことがありましたか?ぜひ、先生にも教えてくださいね。

9月に入ってもまだまだ暑さは続いていく予報です。熱中症対策として、こまめな水分補給をすることは、とても気を付けられていると思います。それに加えて、規則的な生活習慣も大切です。夏休みの間に、生活習慣が乱れてしまった人もいるかもしれません。運動会に向けて体調を整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてみましょう。



## 今月の健康診断の予定

日にち	項目(対象学年)	日にち	項目(対象学年)
3(火)	身体計測(3・4)	17(火)	歯科指導(3・4・5)
4(水)	身体計測(1・6)	20(金)	歯科指導(1・2・6)
5(木)	身体計測(2・5)		

歯科校医の山崎先生が  
 全学年に歯についての  
 お話をさせていただきます。  
 楽しみにしててください。

## 9月の保健目標

~ケガに気を付けよう~

### 救急の日って?

9月9日は救急の日です。9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせになることから1982年に定められました。この日には、ケガをした時の手当の仕方やどんなときに救急車を呼ぶのかを知ってほしいという願いが込められています。みなさんもこの機会に、ケガの手当について知り、できるようにしましょう。



### 〇さまざまなケガの手当て〇

#### すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



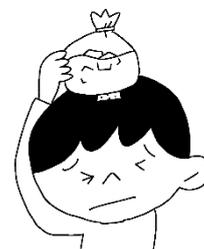
#### 打撲・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。ケガをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



#### 頭部打撲

こぶができた場合は冷やしてからしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛や吐き気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。



# すいみんの としでんせつ 都市伝説？

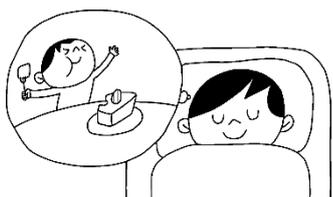
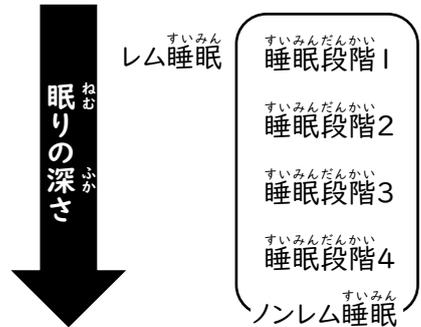
ぶん ばいすう ねむ  
90分の倍数で眠るとすっきり  
め さ  
目が覚める？

こんげつ すいみん としでんせつ だい すいみん じょうほう つた おも さまさま けんこう  
今月から、「睡眠の都市伝説？」と題して、睡眠についての情報をお伝えしていこうと思います。様々な健康  
かだい すいみん せけん せつ なが ただ じょうほう し てきせつ すいみん  
課題にかかわる睡眠ですが、世間ではいろいろな「説」が流れています。正しい情報を知って、適切な睡眠を  
と おとな こ けんこう す  
取ること、大人も子どもも、健康に過ごしていきましょう。

## だいいっかい 第一回 90分の倍数で眠るとすっきり目が覚める？

すいみん すいみん すいみん せんざい さまさま せつめい し ひと  
睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠とが存在するという事は、様々なメディアで説明されていて、知っている人も  
おお すいみん さまさま だんかい こうせい いちばん あさ すいみん すいみんだんかい のうはてき  
多いと思います。睡眠は、様々な段階で構成されています。一番「浅い」睡眠が、「睡眠段階1」といって、脳波的  
にも起こしやすさからいっても「浅い」状態です。睡眠が安定してくると睡眠段階2、3、4と移行していきます。

「レム睡眠」はこれら4つの段階とは、ちょっと様子異なる睡眠です。脳波  
の状態は睡眠段階1とよく似ていますが、睡眠中なのに、閉じたまぶたの裏  
で目がきょろきょろ動き、身体力は完全に抜けていて、脳は比較的活動し  
ているが、身体は麻痺しているという特異な睡眠です。この睡眠状態で起こ  
すと、約8割の確率で夢が報告されます。ちなみに、レム睡眠という名称は、  
きゅうそく がんきゅううんどう ともな かしらもじ  
急速な眼球運動(Rapid Eye Movements)を伴うことから、その頭文字  
をとって名づけられたものです。先述した睡眠段階1~4は、レム睡眠ではな  
い睡眠ということで、ノンレム睡眠とされています。



このレム睡眠は、約90分の周期で一晩に3~4回ほど繰り返して出現します。  
レム睡眠は、先に述べたように浅い眠りを表す脳波を示すことから、90分の  
倍数で目覚まし時計をかけて、ちょうどレム睡眠に合わせてアラームが鳴ると  
すっきりと目が覚めるといわれているのです。

科学的で説得力があるように思われますが、実は、これには大きな見落としがあります。まず、時計のように  
正確に90分で繰り返しレム睡眠が現れるわけではありません。1時間くらいの時も、2時間くらいの時もあり、眠  
りにつくときに90分の倍数で目覚まし時計のアラームをセットしても、ちょうどレム睡眠でアラームがなるという  
保証はありません。さらに、レム睡眠は脳波的には確かに「浅い」睡眠ですが、脳波的に「浅い」と、起きやす  
いということは必ずしも同じではありません。むしろレム睡眠中は外界からの刺激が脳には簡単には到達しない  
ようにする機能が働いているため、刺激が脳に届きにくくなっています。仮にこの「壁」を突破して脳に刺激が届  
いたとしても、「夢への取り込み」という現象があるといわれており、目覚ましのアラームが、夢の中では電話の  
音と解釈されてしまうことがあります。このようなことから、レム睡眠は「すっきりと目覚めやすい睡眠」とは言えな  
いのです。

そう考えると、90分の倍数にこだわる理由は、ないといえます。毎日、同じ時間に寝て起きること、適切な睡眠  
時間を確保することが、大切なのです。