

がつごう ほけんだより 10月号

令和6年10月3日
立川市立第六小学校
保健室



びっくりするほど暑かった9月が終わり、季節は秋になってきました。季節の変わり目で体調を崩してしまう人も増えています。週末も含めて、いつも同じ時間に寝て、同じ時間に起きること、栄養バランスの良い食事、適度な運動をいつも以上に心がけましょう。また、体調を崩しているとき、無理に頑張ることは、体調不良を長引かせることもあります。具合が悪いなと思ったら、静かに過ごし、体と心を休めましょう。

9月17日(火)と20日(金)に歯科指導を行いました。

歯科校医の山崎先生が歯や口についてのお話をしてくださいました。六小に通うみなさんが「一生食べ物をおいしく食べることができるようになる」という思いが込められています。学んだことを生かして生活しましょう。



健康ウィークがあります

10月21日(月)から10月25日(金)は健康ウィークです。下の表にある「取組の記録」に食事と運動について記入します。健康ウィークが終わったら自分の生活について振り返り、今後の生活習慣について考えます。家で「1週間を振り返って」を記入し、10月28日(月)に学校に持ってきてください。

健康ウィークの前には保健委員会が睡眠と運動についての本の読み聞かせを行います。楽しみにしてください。

～保護者の方へ～

ご家庭で生活習慣について話をさせていただいたり、励ましの言葉をかけたりしていただけると、よりよい生活につながります。お子さんと「取組の記録」を確認していただき、「保護者のサイン」の記入をお願いいたします。子どもたちが書いたことを見せたいですし、返却いたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

「保護者のサイン」の記入場所はこちらです。

健康ウィーク 取組の記録

【記録を付ける前に】
1 毎に頭についた項目を一つ決めて、番号に茶で○を付ける。
2 運動の項目にのみあてを書く。(例:なわとびをする、友達と元気に遊ぶ など)

		10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
1	食事	朝ごはんを食べる				
		昼ごはんを食べる				
		夜ごはんを食べる				
2	運動	めあて				
		担任チェック欄				

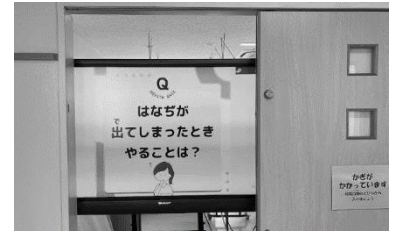
【1週間を振り返って】

保護者のサイン

保護者チェック

おしらせ

保健室の後ろの扉のところにテレビが設置されました！
毎週、新しいクイズや豆知識を流しますからぜひ見に来て
くださいね。

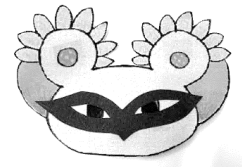


10月の保健目標 ~目を大切にしよう~



怪盗ヒーマニーからの挑戦状が保健室に届きました！

10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目の働きのふしぎにチャレンジできるミッションが7つありますから、ぜひ挑戦してみてくださいね。



保護者の皆様

すいみんのとしでんせつ 都市伝説？

第二回

ホットミルクを飲むとよく眠ることができる？

先月に引き続き、睡眠について、お伝えしていきます。2回目の今回は、「ホットミルクを飲むとよく眠ることができる？」です。

このお話の科学的根拠とされているのは、どんなことでしょうか。牛乳の中にはトリプトファンというアミノ酸が含まれています。この物質を摂取すると、代謝の結果、体内で眠りのホルモンと呼ばれるメラトニンに代わります。メラトニンが分泌された結果、眠りが促され、よく眠れるようになるという仕組みなのです。

しかし、牛乳の中に含まれているトリプトファンはごく微量です。牛乳だけで、睡眠作用を保証できるだけのメラトニン量を達成しようとしたらドラム缶に半分くらいになるという試算があります。

また、温かい飲み物を飲むと、体を休めるときに作用する副交感神経が優位になるという話もあります。これは正しいですが、眠りにつくときには、体の深部の体温が下がることによって寝つきが良くなるため、寝る直前に温かい飲み物を飲むと、体が温まってしまい、寝つきが悪くなる場合があります。

寝る前にリラックスするために温かい飲み物を飲む場合は、寝る1~2時間前に飲むようにすると良いです。寝る直前に飲む場合は、常温か冷蔵庫の飲み物をコップ一杯程度が良いでしょう。

