



# がっごう ほけんだより 1月号

令和7年1月9日  
立川市立第六小学校  
保健室

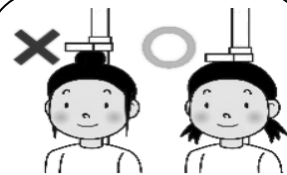
新年あけまして、おめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

冬休みはどのように過ごしましたか?のんびり過ごした人、おでかけに行った人、ちょっと食べ過ぎた人、普段の日常と違う生活に、少し疲れてしまった人もいられるかもしれません。そんな時、注意しなくてはいけないのは、感染症です。体が疲れて菌と戦う力(免疫)が弱くなっているときは、感染症にかかりやすいです。生活が乱れてしまった人は、まずは早寝早起きから始めてみましょう。



## 今月の健康診断の予定

日にち	項目(対象学年)	お知らせ
9(木)	身体計測(2・5)	体操服で行います。
10(金)	身体計測(3・4)	
14(火)	身体計測(1・6)	



身長を計測するときにごさがでない髪型にしてください。

## 1月の保健目標 ~手洗いをしよう~

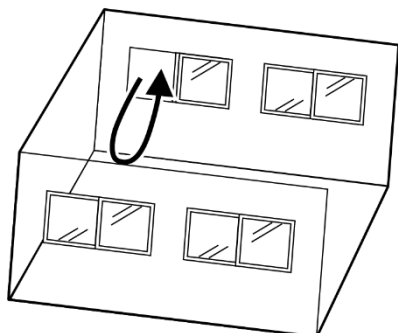
毎週火曜日に、保健委員会のメンバーが、流しとトイレの石けんを補充しています。12月の後半ごろから、「石けんが全然減っていませんでした」という報告が多くありました。水が冷たくなって、長い時間手を洗うことをしなくなっている人もいられるかもしれません。けれど、せっかく手を洗うのであれば、石けんをつけて、しっかりと洗うことで、汚れを落として、ばい菌をなくすことができます。冷たい水にもばい菌にも負けないぞ!という気持ちで、手洗いをきちんとしましょう。

## こまめに換気をしよう

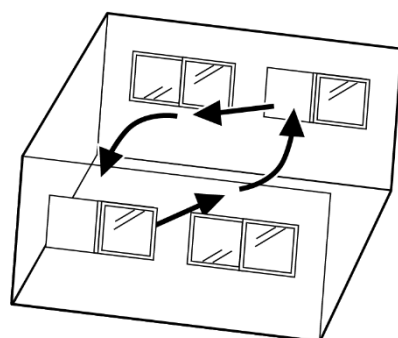
換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓か扉がある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

5分休みや中休み、昼休みになったら必ず窓を開けて換気をしましょう。みんなで声を掛け合って、教室の空気を綺麗にしましょう。

片側だけ窓を開けた場合



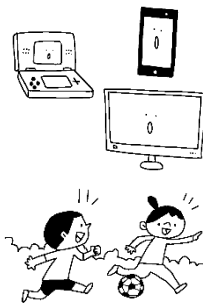
両側の窓を開けた場合



けんこう

# 健康ウィークがあります

1月27日(月)から31日(金)の健康ウィークでは、睡眠時間やメディアの利用の仕方について目標を立てて取り組みます。健康ウィーク後に家で「1週間を振り返って」を記入し、2月3日(月)に担任の先生に提出してください。取組の記録の裏面に、小学生の睡眠時間とメディアの利用時間についての資料を載せました。目標を立てる際の参考にしてください。



ほごしや かた 保護者の方へ



健康ウィーク後に「取組の記録」をご確認いただき「保護者のサイン」の記入をお願いいたします。その際、お子さんとご家庭で生活習慣について話したり、励ましの言葉をかけたりしていただくと、よりよい生活につながっていきます。

ほごしや みなさま 保護者の皆様

## すいみんの としでんせつ 都市伝説？

だい かい 第5回

ショートスリーパー

9月からお伝えしている、このコーナーの5回目は「ショートスリーパー」です。みなさんの身近に、「ショートスリーパー」と言っている人はいますか？「ショートスリーパー」とは一般的に1日の睡眠時間が5時間以内で通常の生活をおくることのできる人のことを指します。しかし、その人は本当に「ショートスリーパー」でしょうか？

短い睡眠時間でも平気だという「本当の」ショートスリーパーの特徴としては、次のものが挙げられます(\*)

- ①睡眠時間を短くしようと努力しなくても平均して1日当たり5時間未満しか眠っていない(昼寝を含む)。
- ②睡眠パターンが乱れておらず、朝に起きた時には爽快感がある。
- ③週末や休日でも睡眠時間は短いまま。
- ④主観的にも客観的にも日中の眠気がなく認知機能の低下もない。

医学上は上記の条件に当てはまる人が、ショートスリーパーといえるようです。5時間以内の睡眠で昼間に眠気を感じていなくても、睡眠不足が続いている人や、睡眠リズムが乱れた人は、自分自身の眠気をうまく判断できなくなってしまうことがあります。「客観的な眠気の検査では、日中に5分以内で眠れる場合は「強い眠気がある」と判断されます(\*)」ショートスリーパーだと思っている人でも、平日と休日で睡眠時間が違ったり、昼間に強い眠気がある場合には、睡眠時間の見直しが必要だと考えられるでしょう。小学生に必要な睡眠時間は、大人よりさらに多いです。下の表も参考にしてください、睡眠時間の見直しをしてみてください。

ねんだいべつすいしゅうすいみんじかん 年代別推奨睡眠時間(※)			
みしゅうがくじ 未就学児	3~5歳	10~13時間	若年成人 18~25歳
しょうがくせい 小学生	6~13歳	9~11時間	成人 26~64歳
せいねん 青年	14~17歳	8~10時間	高齢者 65歳以上

\*引用文献:「合格睡眠」福田一彦, 浅岡章一, 山本隆一郎他