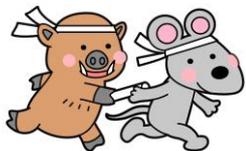


# からだから 1月号

文教大学附属小学校 保健室 令和2年1月



あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。



あたらしい年がはじまりました。みなさん、楽しい冬休みを過ごすことができましたでしょうか。今年はどうな1年間にしたいですか？ いろんなことでもいいので、自分自身で目標を立て、取り組んでください。どんな目標も頑張りの積み重ねが大切です。また、何をするにもその土台となるのは「元気な体」「元気な心」です。目標を達成するためにも、まずは元気な体と心でいられるようにしたいですね。今年も保健室は、みなさんが元気いっぱい過ごすことができるよう、お手伝いをしていきます。どうぞ今年もよろしく願いいたします。

## 《学校生活のリズムを取り戻そう！》

3学期の始業式。みなさんの元気な笑顔を見ることができ安心しました。でも、「朝なかなか起きられなかった」、「お正月気分が抜けない」という人もいらっしゃるかもしれません。そんな人は以下の3点を少し意識して生活してみてください。

### ★登校時間からさかのぼって、起きる時間を決めてから寝る！

→「〇〇時に起きる！」と自分に言い聞かせて布団に入ると、目標にした時間の数時間前から活動のホルモンがではじめて、目覚めやすくなります。ぜひ今日からチャレンジ！

### ★朝起きたら太陽の光を浴びる

→朝陽を浴びると、幸せホルモンとも呼ばれている神経伝達物質「セロトニン」が分泌されます。セロトニンには精神を安定させたり、ストレスを軽減させたりする働きがあります。朝目覚めてすぐに太陽の光を浴びることで、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が止まり、セロトニンの分泌スイッチが入ります。太陽が出ていない時は、寝室の電気をつけて、光を浴びるようにすると、同様の効果がえられます。



### ★朝ごはんを食べる

→私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギーとしています。朝起きた時、頭がボーっとしているのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。脳のエネルギーであるブドウ糖を朝食で補給して、脳と体をしっかりと目覚めさせてから登校してください。ご飯などの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。しっかり食べてきましょう。



# 身体測定と下腿長測定を行います…1月15日(水)



上記の日程で3学期の身体測定を行います。身長、体重、座高と併せて、「下腿長(膝から下の長さ)」測定も行います。

下腿長とは、膝下の長さ(右の写真)です。なぜ、下腿長を測定するのかというと、下腿長と座高の測定結果から、みなさんの体にあった机と椅子を選ぶことができるからです。ちなみに、机と椅子のサイズは、下の計算式で求めることができます。

《机と椅子の適切なサイズ》

◇机の高さ=座高÷3+下腿長

◇椅子の高さ=下腿長

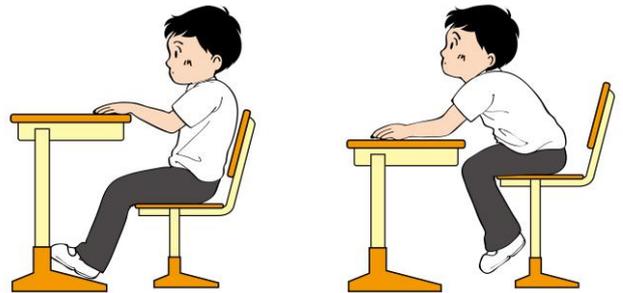
自分の体にあったサイズの机と椅子を使うことで、よい姿勢で授業を受けることができます。

低すぎる机や椅子では、正しい姿勢で座ることができず、授業に集中することができません。逆に、高すぎる机や椅子では、足がブラブラしてしまい、落ち

着いて座ることができません。測定結果を受けて、必要であれば机と椅子を調整していきます。

実際に座った姿勢を見て、調整することもありますので、高すぎる、または低すぎるという場合には、相談してください。

下腿長の測定は日本体育大学野井研究室から学生さんが来て行ってくださいます。



## 寒い冬も「脱水」に注意

「脱水」とは、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの症状が現れてきます。脱水というと「夏に起こる」というイメージがあるかもしれませんが、でも、実は冬でも脱水は起こります。

冬は空気の乾燥や暖房で、体の水分量が少なくなりやすいことに加えて、寒さで積極的に水分補給をしなくなる状態にもなります。

そして、もう一つ注意しなければならないのが、

ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起ると、短時間で急激に水分が体外に出され、脱水が起こります。



## おうちの方へ

明けましておめでとうございます。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

冬休み中にインフルエンザ等の感染症にかかったというご家庭もあるかと思えます。本校では3学期の始業式時点、数名のインフルエンザが発生しております。これからの季節は、インフルエンザや感染性腸炎を中心とする感染症が増加する時期です。ご家庭でも手洗いうがいの励行に加えて、睡眠時間を確保し、免疫力を十分に高めておくことができるような生活をしていただけますようよろしくお願いいたします。

インフルエンザ等の感染症にかかった場合には、必ず医師の診断を受けて、登校許可証を持参の上、登校させていただきますよう引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。

どうぞよろしくお願いいたします。