



☆Ⅲ期前半の保健目標☆
生活リズムを整えよう。



睡眠をしっかりとして、元気に過ごしましょう。

夏休み明けから9月3日までに、体調不良で来室した17名のうち12時以降に寝た人は4名で、例年に比べると睡眠時間の確保を心がける生徒が増えています。また、保健室での様子を見てみると、疲れた表情をしている生徒も減っています。

先日、久留米大学副学長・医学部長 医学博士 内村 尚久先生のご講演を聴く機会があり、改めて、思春期の睡眠の大切さを感じました。オランダの4～16歳の小児の調査では、睡眠が少ない小児は、不安・抑うつおよび攻撃的行動のスコアが高いそうです。また、睡眠不足になると、満腹中枢に「お腹がすいた」という信号を送るグレリンが増え、「お腹がいっぱい」という信号を送るレプチンが減ります。その結果、太りやすくなり、糖尿病などの生活習慣病にもつながります。

その他、睡眠不足は、成績や運動の能力の低下、自律神経失調や低体温による朝の体調不良、集中力や適応能力の低下、かぜなどの感染症、免疫の異常にもつながります。

先進国の中で、日本の子どもは睡眠時間が最も短く、日本人は睡眠に対する意識が低いと言われています。子どもから高齢者まで睡眠教育が行われている国もあり日本は、この点において遅れていると考えられます。

引き続き、最低7時間の睡眠時間の確保に心がけましょう。

おうちの方へ

【熱中症対策について】

- ① 朝、ご家庭で、お子様の健康観察をお願いします。
- ② 朝食抜きは、水分と塩分不足につながります。必ず朝食をとるようお願いしゅ。
- ③ 必ず、水筒を持たせてください。ウォータークーラーを設置してから、水筒を持参しない生徒が増えています。暑さによる気分不良と考えられる生徒の多くは、水筒を持ってきていません。ウォータークーラーでは、飲みたい時に飲むことができなかつたり、十分な量を補給できなかつたりします。
- ④ 汗を拭くことは、体温調節につながります。タオルやハンカチを必ず持参させてください。

【その他】

- ・ 歯の治療などの受診報告書の提出をお願いします。

困った時に、SOSを出す力（相談スキル）を身に付けましょう。

とても悩んでいるのに、誰にも相談できずにつらい思いをしている人はいませんか。自分の悩みを話すことは勇気があることです。しかし、あなたの話を真剣に受け止めてくれる人は必ずいますから、抱えきれなくなったら信頼できる相手に相談しましょう。「きっかけがなくて」と言う人は、次の「最初の一言の例」を参考にしましょう。また、保健室にも気軽に声をかけてください。お待ちしております。

【友達の場合】

「ちょっといい？」
「いきなり話題を変えてもいい？」
「前から相談したかったんだけど、今話してもいいかな」

【保護者の場合】

「まじめな話なんだけど」
「怒らないで、最後まで聞いてほしいんだけど」

【先生やスクールカウンセラーの場合】

「最近、よく眠れないのですが」
「最近、いろいろあって・・・」
「気になっていることがあって、勉強に集中できないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

大分県弁護士会 LINE 悩み相談
「ふくろん先生の悩み相談」
第2・第4水曜日 16時半～19時半
未成年対象・保護者も可
LINE ID: @fc10219t