

# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配布）  
令和6年 7月12日 No. 4



## ☆知って防ごう 熱中症！健康で実りの多い夏休みを！



### 熱中症と生活習慣のアンケート

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

こんな生活  
していませんか？

チェック

- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている
- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



\*チェックが多い人  
ほど、熱中症のリスク  
が高い生活習慣です。

### 保護者の方へ

○健康診断の結果、受診の必要があるお子さんにお知らせを配りました。脊柱検診の受診締め切りは、令和6年9月6日（金）までです。早目の受診をお勧めします。

○夏休み中に『歯みがきカレンダー＆健康カレンダー』『歯ピカテスト（歯の染め出し）』を行います。毎日の歯みがきチェックと2学期の始まる1週間前から生活リズムの記入を行う健康カレンダーです。生活リズムを整えられるようにご協力よろしくお願いいたします。

学校保健委員会（すこやか会議）が開催されました！



テーマ「睡眠の大切さ」を知ろう ～ぐっすり ねむって 朝すっきり～

講師

東洋羽毛北関東販売株式会社  
(社) 日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士 新矢 昭吾様



内容

☆「早ね 早起き 朝ごはん」の早起きを特に心がけよう。

人間は、「眠る」ことはコントロールできませんが、「起きる」という行動はコントロールすることができます。毎朝「同じ時刻に起きる」ことを心がけてみましょう。目安は、朝ごはんをしっかりと食べてトイレに行き、身支度し余裕をもって登校できる時刻です。そして、小学生は、9時間～12時間は、眠れるようにしましょう（厚生労働省睡眠ガイド資料より）。睡眠は、成長期の子供たちにとって欠かせません。しっかりと眠ると①記憶力がアップする、②スポーツが上達する、③体が成長する、④病気にかかりにくくなる ⑤心も体も元気になる。⑥親に怒られない・・・、いいこといっぱいです。（個人差はあります）

☆眠る1時間前以降は、スマートフォン等のブルーライトを



含む強い光を発する電子機器を見ないようにしましょう。

体内時計がずれてしまい脳が昼か夜か分からなくなってしまいます。寝ている途中で目が覚める、起きてもしっきりしない、だるい・・・ご家庭で、眠る1時間前には、スマートフォンやテレビなどを見ないように取り組みましょう。睡眠の質が向上しすっきり目覚めることができます。

【児童の感想】

- 早起きを心がけると運動をするのがうまくなったりすることが分かりました。これからは、1時間前にゲームをすることやYouTubeやテレビを見ることなどをやめて、ねるようにしたいです。（4年生）
- むかしは、コンビニやお店は暗くなったら閉まっていることを知りました。早起き、早ね、朝ごはんのいい所は、記憶力がよくなることやスポーツがうまくなることが分かりました（5年生）。
- 早起きするとさまざまな良いことがあることが分かりました。起きる時間から約9時間前に寝ると良いことが分かりました。できる限り自分のすいみん時間を見直して、健康な生活をしていきたいです。（6年生）
- スマホは、寝る1時間前にはやめたほうがいいことが分かりました。これからは、ねる1時間前にはデジタル機器を使わず、他の事をして過ごすようにしたいです。（6年生）

【保護者の感想】

- 「早寝 早起き 朝ごはん」朝起きて、朝ごはんを食べるところから寝る準備が始まっているというのが印象的でした。スマートフォンを寝る前にチェックすることが習慣になっていましたが、今回の講演を聞いて、早速親子で実行します。
- 子供たちにもわかりやすく事例を示して説明いただいたので、とても分かり易かったです。早起きの時間を自分の行動に間に合うような時間と定義されたことで、自分の行動を見直し自立するきっかけになったら良いなと思いました。