

保健だより 夏休み号

中央区立日本橋小学校

保 健 室

令和4年7月20日

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みがやってきました！子供たちには、この時期にしかできない経験をたくさんして、思い出を作るとともに、しっかりとリフレッシュをして、2学期からまた頑張る力を養ってほしいと思います。

夏に注意が必要な感染症

夏の時期に特に注意が必要な感染症についてお知らせします。感染症防止の観点から、子供たちには手洗いをした後に使うハンドタオルや、プールの際に使うバスタオルの共有は絶対にしないよう、学校としても指導しています。御家庭でも確認していただき、感染症予防に御協力いただけると幸いです。

アタマジラミ



髪の毛についたシラミが頭皮の血を吸うことでかゆくなる。感染を防ぐためにタオルや帽子などの貸し借りはしない。

食中毒



下痢や嘔吐などの症状が出る。よく加熱したものを食べるようにして、食事の前の手洗いを念入りにする。

伝染性膿痂疹（とびひ）



あせもや虫刺されをかいた傷に菌が感染して水疱ができる。かき壊すと広がるのでかゆくてもかかず冷やすなどで対処。

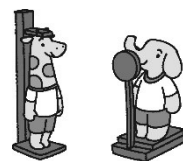
咽頭結膜熱（プール熱）



熱や喉の痛み、結膜炎などの症状がでる。プールに入る前と後にはしっかりシャワーを浴び、症状がでたら病院へ。



2学期の予定



現時点で決定している、2学期の健康診断の予定についてお知らせします。

御不明点等ありましたら、養護教諭まで御連絡ください。

月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備 考
9	5～10	月～土	発育測定	全校児童	各クラス日程を調整中 体育着で受診
	16	金	本栖移動教室事前検診	6年生	13:00～ 体育着で受診
10	6	木	色覚検査	4年生（希望者）	後日希望調査を配布
	12	水	秋季歯科検診	1～3年生	8:40～ 朝の歯みがきを忘れずに
	13	木	秋季歯科検診	4～6年生	8:40～ 朝の歯みがきを忘れずに

夏休みも規則正しい生活を！

夏休み中は、子供たちの生活習慣が乱れやすくなります。ぜひ御家庭でも、お子さまと一緒に1日の計画を立て、起きる時間と寝る時間をなるべく毎日同じにするなど、規則正しい生活を送ることができるように心掛けてみてください。

規則正しく生活するには、「セロトニン」と「メラトニン」が鍵！

～「セロトニン」をたくさん分泌して日中を元気に過ごす！～

「セロトニン」とは??

「セロトニン」は、「幸せホルモン」とも呼ばれ、食欲や睡眠、呼吸などに関係する神経と、不安や衝動、緊張などを支配する神経の両方をコントロールする重要な役割をもつホルモンです。

「セロトニン」が不足してしまうと、食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、更には衝動性をうまく処理できず、いわゆる「キレル」と言われる行動の原因になってしまいます。

「セロトニン」の分泌を促すには?

「セロトニン」は、**太陽の光を浴びることや深呼吸をすること、歩くこと（運動）**などで分泌を促すことができます。朝起きてすぐにしっかりと太陽の光を浴びることで、体内時計もリセットされ、「セロトニン」分泌が促されます。曇りの日でも、太陽の光は少なからず届いていますので、カーテンを開けて光を取り込みましょう。



～「メラトニン」をたくさん分泌して質の良い睡眠を！～

「メラトニン」とは??

「メラトニン」は、「眠りのホルモン」とも呼ばれ、細胞を守ったり、規則的に眠気をもたらしたりする働きをするホルモンです。

「メラトニン」は夜「暗さ」を感じると分泌されます。夜に明るいところで過ごし、光の刺激を受けていると、「メラトニン」が分泌されにくくなります。

「メラトニン」の分泌を促すには?

まだ眠くないと思っても、時間を決めてテレビやゲームをやめて電気を消してみます。なるべく寝る前1時間はテレビやゲーム、スマホの画面を見ないようにします。すると、「メラトニン」が分泌されて徐々に眠気が起きてくるはずですよ。



日中の「太陽の光」「深呼吸」「運動」によって「セロトニン」が分泌されると元気に活動することができます。夜に「暗さ」を感じるによって「メラトニン」が分泌されることで、質の良い睡眠ができます。この繰り返しで、規則正しい生活につながっていきますので、ぜひ意識して生活してみてください。