

ほけんだより

令和7年10月31日

八王子市立第四小学校

校長 石倉 富男

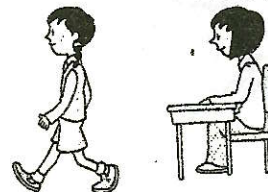
保健室 塚本 聡美

1日の寒暖差が大きくなりました。気温の変化が大きいと、体の中でずっとがんばってくれるところがあります。それは、『自律神経!!』です。自律神経は血流などに指令を出し、体を快適な状態に保とうとしてくれます。しかし、天気の変化が激しいと、自律神経の調整がおいっかず、指令が混乱して、体や心に不調が現われてしまうことがあります。

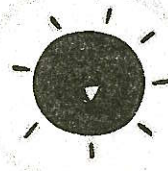
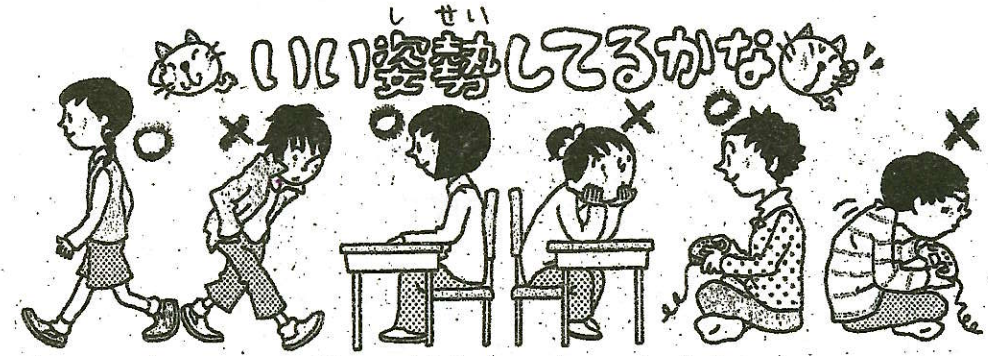
自律神経を整える(きたえる)には...

- ① お風呂に入る～湯船につかって、体をあたためる～
- ② 適度な運動をする～外で体を動かそう～
- ③ ねる前に、ゲーム・パソコン・タブレット・スマホを使わないようにする。

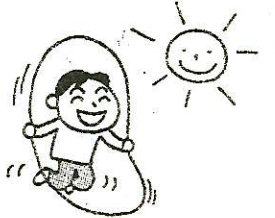
さらに、自律神経を整える(きたえる)ために、最も重要なことは、『姿勢!!』だそうです。



自律神経は、首の後ろに束になってはまっているため、前かがみの姿勢や下ばかり向っていると自律神経が圧迫されて、負担をかけてしまいます。日頃から、顔を上げて、前を向くように心がけ、よい姿勢を保てるようにしていきましょう。



太陽の力ってすごい!



朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。

10/23(木)

学校保健委員会が開催されました。

ご多用の中、ご出席いただいた校医の先生方、保護者の皆様、ありがとうございました。内容の一部を紹介します。皆様の健康を高める一助になれば幸いです。

学校保健委員会 校医の先生方より



〔歯科校医 緒方先生〕

- 歯科健診をしていると、口腔内の二極化を感じます。ブラッシングの習慣から、口腔の健康が維持されている人と、むし歯や歯周病、歯垢付着が常習になっている人がいます。
- 子どもの時期の歯の表面（エナメル質）は、やわらかいのでむし歯になりやすいです。初期むし歯は、治療しやすいので、早めに受診してください。
- 外傷で、歯が折れた時や抜けたときは、歯を水道水で洗わないで、牛乳につけて歯科医に持って行ってください。学校の保健室には、歯科保存液が常備されています。
- あごが小さいと歯並びに影響があります。よくかんで食べる野菜（ごぼう・にんじん・かぼちゃ・まめなど）は体にもあごにも良いので、積極的に食べましょう。

〔内科校医 末松先生〕

- 早ね早起きの習慣が良いことは、だれでもわかっている。それを、実践できるようにすることが健康につながっていく。
- 食事は、好き嫌いな物がそれぞれあるが、美味しく・楽しんで食べることが大切です。食事がプレッシャーにならないようにしてあげましょう。
- 市内のインフルエンザ感染症が、中学生から始まっているので、気をつけてください。ワクチンは、注射と点鼻があります。効果は同じなので、お子さんに合わせて選んでください。補助金が出ますので、ワクチン接種を推奨します。
- 子宮頸がんワクチンは、6年生から無料で接種することができます。ワクチンで、子宮頸がんを約90%予防できるので、将来、安心できるように推奨しています。

〔眼科校医 山口先生〕

- 斜位は、あまり心配はないが、斜位から斜視になる人が5人に1人いるので、気を付けて様子を見てください。
- スマホ・タブレットを見る時間が多くなっているため、近視が進んでいる。外遊びの時間を増やすと視力の低下を防ぐことができる。
- スマホ・タブレット視聴時間は、学童期は1～2時間が良い。家庭でルールをつくるのが大切です。海外は子どもに規制をもうけているが、日本は家庭のことにすることはしない。
- 寝る部屋にスマホ・タブレットを持って行かないようにすると良い。寝転がってユーチューブをみたり、ゲームをしたりするのは、眼に一番悪い。

〔保護者の方から〕

☆タブレット学習などの教育や社会が、健康面からみると矛盾を感じる。

〔校医より〕

- 社会的にも、学習で使うタブレットは大丈夫だが、ユーチューブやゲームで眼を消耗するような見方はしない方がよい。
- 社会で働くために一番必要なことは、コミュニケーションの力ですので、友達といっぱい遊ぶことが大切です。

☆給食の白衣に、強い香りが着いていることがあるので健康面で気になります。

〔校医より〕

- 化学物質過敏症の人がいたりすると、体調不良になることもあります。みんなで共有して使うのもは気を付けていただくと良いのではないのでしょうか。

