



2011年も残りあと一ヶ月になりました。この一年を振り返ると、やはり「東日本大震災」がとても大きな出来事として思い出されます。多くの犠牲者や被災者の方がおられ、毎日を健康に過ごせることや日常でのあたりまえのことがいかにありがたいことか、そして命の尊さを強く感じました。元気でいられることに感謝し、またそれを損なわないように、子どもたちの生活リズムに配慮していきたいものです。

どきどきがう？かぜをひきやすい人、ひきにくい人
しょっちゅうかぜをひいている人もいれば、ほとんどかぜをひかない人もいます。どこが違うのでしょうか・・・

<p>かぜをよくひくAさん</p>  <p>サッカーのチームに入っているが、練習がきつくて毎日ヘトヘト。帰ったら、とりあえずシャワーをして夕飯は、食べたいものだけ食べる。その後、録画してある好きな番組を見てから、11時半ごろに寝ている。朝は、時刻ぎりぎりまで寝ているから、食べられない日もある。</p>	<p>かぜをほとんどひかないBさん</p>  <p>週に3回、習い事で遅くなる日があるけど、夕飯はちゃんと食べるようにしている。お風呂は、寝る前に入ると、体が温まり寝やすいので、ちゃんと入る。疲れた日は、いつもより早く寝る。朝ごはんも毎日しっかり食べる。</p>
---	--

二人とも、忙しい生活をしていますが、生活スタイルに違いがあります。それは・・・

一食事一



食事は、活動エネルギーになりますが、かぜウイルスと戦う力のもとにもなります。Aさんのように「食べたいものだけ食べる」のではなく、栄養バランスを考えて食べるようにしましょう。

一睡眠一



睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、体の調子の悪いところを治す働きもあります。Bさんのように「疲れた日は早く寝る」と、寝ている間にウイルスと戦ってくれます。かぜ気味のときは、特に睡眠が大切です。

一入浴一

お風呂に入り体温が上がると、ウイルスと戦う力が活発になり、かぜ撃退に効果があります。シャワーだけだと、体が冷えてしまいます。

かぜをひく回数は、一年間に一人平均5回～6回といわれています。でも、心がけしだい、もっと少なくなります。自分の生活スタイルを見直して、この冬は「かぜゼロ」にチャレンジしましょう。



朝の保健指導（11月実施）を行いました。

低学年・・・手洗い
中学年・・・体内時計と生活リズム
高学年・・・睡眠と生活リズム

子どもたちは、かぜやインフルエンザにかからないように、手洗いのポイントや生活リズムの大切さを学びました。

一よい生活習慣は、親から子どもへの大切な贈り物 見直そう子どもの生活習慣一

11月16日（水）6限に体育館で、学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方から「生活習慣の大切さ」について、保護者の方へ専門的な立場からアドバイスをいただきました。



保護者の方からは、「先生方から、それぞれの分野での具体的な話を聞き、あらためて生活習慣の大切さに気づかされた。子どもの生活習慣を見直していきたい」という感想をたくさんいただきました。

和田先生 一睡眠の重要性について一

睡眠は、次の日の活動に備えるための大切なものである。

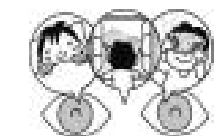
- ・人間は、脳の視交叉上核というところに体内時計があり、体のリズムを整えている。そこで朝の光を感知して、14時間後にメラトニン（細胞を守る、眠気をもたらすなどの働きをする）というホルモンが出て、睡眠を導入する仕組みになっている。夕食が遅れると睡眠リズムが狂い「寝るモード」にならないことがある。
- ・寝ている間も、体は働いている。
 - 21時～23時・・・リンパ球が働き、免疫力がアップする。
 - 23時～1時・・・肝臓の代謝がよくなる。
 - 1時～3時・・・胆嚢の代謝がよくなる。
 - 3時～5時・・・肺の代謝がよくなる。（朝方に喘息発作が起きるのはそのため）
 - 5時～7時・・・大腸が働く。（大便をするチャンス）
 - 7時～9時・・・小腸が栄養を吸収する。（朝ごはんを食べると大変よい）
- 朝ごはんを食べないと、脳が飢餓状態になり、脂肪を吸収しようとする。昼は太陽の下で活動することで、メラトニンが作られやすくなる。夜の8時以降になると、脂肪をため込む蛋白質が働くので、遅い食事は太りやすい。
- ・規則正しい生活に心がけ、朝は6時に起床し、部屋のカーテンを開けて光を浴びることで、体内時計を地球時計に合うようリセットさせる。
- ・親が子どもの手本となるようにし、子どもを生活習慣病予備軍にしないようにする。



斉藤先生 一学童期の近視予防について一

学童期における近視の進行を阻止することは、将来の大きな目の病気の予防に繋がる。

- ・近視進行は、遺伝的因子が最も強い。また、都市部であることや、近業（時間、読書数、視距離）の多さなども影響している。
- ・視力低下防止のためには、「偏食を避けて戸外運動をする」「目を疲労させない」「姿勢をよくする」「明るい光線の下で勉強する」「目に合った眼鏡をかける」など、生活習慣に注意をする。特に、戸外運動は眼軸が長くなることを防いだり、広い範囲で物を見ることによって網膜にきれいな像を結ぶのでよい。
- ・太陽の下での活動は適度な疲れが出て、よい眠りにつきやすいが、寝る前に光を浴びると、睡眠に影響を及ぼす。



平木先生 一むし歯予防について一

生活習慣を改善することで、むし歯は予防できる。

- ・むし歯を予防するときは砂糖の量を制限することが大事である。子どもが欲しがらだけ与えてはいけない。キシリトールは酸を作らないので、キシリトール100%のお菓子を与えると、むし歯予防に効果がある。
- ・しっかりブラッシングすることは、むし歯や歯周病予防に大切である。
- ・子どものうちによい生活習慣を身に付け、よい生活リズムをつくることで子どもの健やかな成長に繋がる。

