ほけんだより10月

令和８年１０月１５日
江東区立深川小学校
校　　長　川辺　章絵
主任養護教諭　細小路麻美

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。そろそろ夏の服から冬の服へと衣替えをする時期になります。

朝は寒いと思っていたら、昼間に気温がぐんと上がる日もあります。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装と、天気予報をチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良を予防したいですね。



１０月の保健目標

目を大切にしよう。



太陽の光を浴びるだけで、近視の進行がおさえられる！？



こどもの近視が急増している傾向があります。近視は視力低下だけでなく、他の目の病気にかかるリスクも高めます。また、一度近視になると、治ることはほとんどないとされており、いかに予防するか、進行をさせないかが大切です。

近年の研究で、**屋外ですごす時間が長いと近視の進行をおさえる、こどもの近視発症を抑制する**ことが分かってきました。太陽光に含まれる「バイオレットライト」に近視抑制効果があるそうです。

★効果的にバイオレットライトを浴びるためのポイント★

○１日２時間を目安に屋外で過ごす。

○熱中症予防のために夏の暑い日の直射日光は避ける。

○くもりの日でも、バイオレットライトは浴びられる。



江東区学校保健会・江東区医師会主催の「健康推進講演会」に参加しました。

★演題　「先生方がしっかり眠って

初めて子どもたちは眠りの大切さを知るのです。」★

東京ベイ・浦安市川医療センター　顧問　神山　潤先生の講演を拝聴しました。演題からドキッとさせられ、導入のお話からとても興味深く、睡眠の大切さを指導する上で知っておくべきことや考え方を学ぶことができました。一部ですが、紹介させていただきます。

〇導入　「うさぎとかめ」の童話を睡眠学の知見から



かめは変温動物で昼に活動的になる生物。うさぎは夜行性で、昼には昼寝をする生物である。

だからこそ、この童話から「昼寝はなまけである。」ということや「油断大敵」ということを知るのではなく、「かめの情報収集能力の高さが自分を勝利に導いた」、「敵を倒すなら、敵を知れ」ということだと考える。

〇朝起きられないのは睡眠不足症候群であることが多い。



最近では、疾病の知識が広がったこともあり、朝起きられないとなると起立性調節障害を考える人が多い。実際に診断が出る人もいるが、睡眠のコントロールをしていくことで、改善されるケースも多い。

よく「何歳の人は何時間寝るべき。」という指導を見かけるが、睡眠時間は個人差が大きく、人によって必要な睡眠時間が違う。日本人は慢性的な睡眠不足状態なので、睡眠時間の確保を意識することは良いことだが、個人差が大きいということを知っておくとよい。同様に、「保育園で昼寝が必要か。」ということも話題になる。理想としては個別対応が望ましいが、園の人員配置や安全管理上で一律になってしまうこともやむを得ないと考える。

〇平日と土日の睡眠時間の差が大きいと不調をきたすことが多い。



寝貯めはできない。土日に朝起きられない、ゆっくり眠れるのは平日の睡眠の補填をしているにすぎない。

この１人の人の**平日と休日の睡眠時間のズレ**をショーシャルジェットラグ（SJL）と言う。SJL が大きい人は**不調をきたしやすい**ということが分かっている。

〇睡眠不足かどうかをチェックする３つのポイント〇

□　午前中に眠くなる。
　午後や食後に眠くなることはあっても、午前に眠くなるのは完全な睡眠不足症状の表れである。

□　休みの日の朝寝坊がひどい。
　休みの日にゆっくり寝ていたいと感じるのは平日の睡眠が足りていない証拠である。

□　寝つきがすごく良い。
　ものの数秒から数分で寝られるというのはからだが眠りを欲している状態である。

この３つに当てはまる場合には、睡眠不足の状態であるということを自覚し、調整する。
生活の中で**大笑いでの脳力経験**があることも睡眠の質を上げるのに大切である。