

# ほけんだより

令和3年5月6日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



緑のさわやかな季節になりました。昼間は気温が上がり、夏日になる日もありますね。服装をうまく調節したり、水分をじょうずにとったりして体調を崩さないようにしましょう。また、手洗い、マスクの着用、換気、ソーシャルディスタンスなど、引き続き感染症予防に気を付けて生活をしましょう。

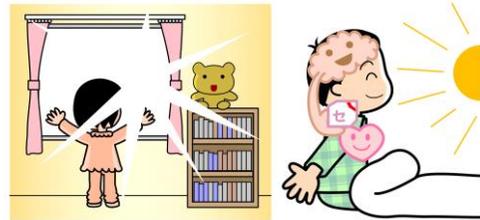


## 規則正しい生活リズムはよい睡眠から！

新年度が始まってから1カ月、生活のリズムはできてきましたか？ 新しい環境の中で心やからだの疲れが出やすい時期です。質のよい睡眠を取るようして疲れをためないようにしましょう。

### キーワードは「朝の光」と「夜の光」

私たちのからだには、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。体内時計は目から入る光によって調節されます。



### 朝の光を浴びましょう

カーテンを開けて朝の光を浴びると、「セロトニン」という物質が分泌されて、朝スッキリと目覚めることができます。



テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンの光など・・・

### 夜の光は避けましょう

夜の光を多く浴びると、眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌がおさえられてしまいます。そうすると体内時計がくるってしまい、夜眠れなくなってしまうことがあります。

**朝起きたら朝の光をしっかりと浴び、寝る前2時間はなるべく夜の光を浴びないようにして、睡眠の質を高めましょう！！**

### <睡眠のやくわり>



からだの成長



心を落ち着かせる



病気に負けないからだづくり



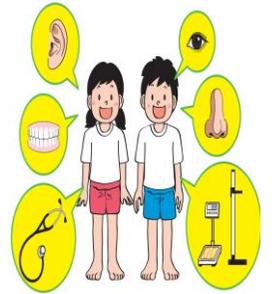
ホルモンの分泌



情報を整理する

## 健康診断を実施しています

1学期は多くの健康診断が組まれており、事前のアンケートや準備など、保護者の皆様にはお世話になっております。今後も児童がスムーズに健診を受けられますよう、ご協力とご理解をお願いいたします。また、治療のお知らせが届きましたら、早めに受診をしてください。

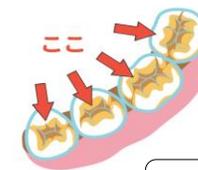


### ～歯科健診～ 学校歯科医の先生より

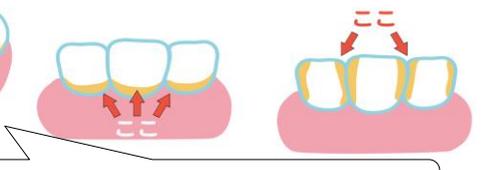
〇上の前歯に歯垢が残っている人が多くいました。鏡を見ながらみがいたり、おうちの方の仕上げみがきをしたりして、みがき残しをなくしていきましょう。



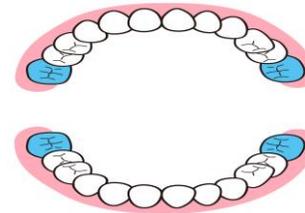
上の前歯は、ハブラシをたてに持って1本1本こまかく動かしてみよう！



ここも気をつけてみよう！



〇第1大臼歯（6歳臼歯）のむし歯が気になりました。みがきにくい歯ですが、ハブラシを口の横から入れたり、ハブラシのつま先を使ったりして1本ずつ工夫してみよう。



6歳臼歯は、小学校1・2年生のころ、子どもの歯の一番奥に生えてくる大人の歯です。



6歳臼歯をみがくときは、口を横に開いて、ハブラシの毛先を歯に届かせてからみよう！

〇給食後はみがきは、感染症予防に気を付けてみよう。口をゆすいだ水を吐き出すときは静かに吐き出しましょう。

### ～視力検査～

視力検査は実施済ですが、結果については眼科検診の結果と併せてお配りします。受診のお知らせが届きましたら、早めに眼科で診ていただきますようお願いいたします。

