



夏休みに入り、約3週間が経ちましたがお子さんのご家庭での様子はいかがでしょうか。この夏休みが、お子さんにとって心身ともにリラックスできる機会となれば幸いです。

休み期間中は、生活リズムが乱れやすくなりがちですが、9月からも元気に学校生活を送ることができるよう、ご家庭でも早寝・早起きや1日3回の食事をとる等、ご支援をよろしくお願いいたします。

## 令和5年度 第1回学校保健委員会開催報告

学校医 青木先生・学校歯科医 雨宮先生、徳山先生、網代先生を講師に迎え、保護者代表の皆様をお招きして、学校保健委員会を開催しました。ご指導・ご助言をいただいた内容を下記に一部抜粋して、ご紹介いたします。

〈日時〉 令和5年7月27日(木) 午後1時30分～2時30分

〈本年度の議題〉 『児童生徒の心の健康』

〈内容〉 『生活習慣アンケート結果について』

『学校医・学校歯科医の先生方からのご指導・ご助言』



### ご参加頂いた校医の先生方より

- ・心の健康には、睡眠も影響します。特に夏休み明けの生活に適應できるように、休業中の睡眠に注意してほしいと思います。睡眠時間は、学校がある時となるべく変えないようにしましょう。心の健康問題を考えるときには、規則正しい生活や睡眠を心がけてほしいです。
- ・寝る1時間前は入浴や食事を控えた方がよいです。入浴により体温が上がりますが、1時間ほど経過すると深部体温が下がり寝やすくなります。夏は、エアコンを活用することも効果的です。
- ・寝床に入っても眠れなければ睡眠とはいえません。寝る直前までタブレットやスマホを使用し、ゲームやSNSをしていると睡眠に影響が出るといわれています。
- ・電子機器の使用は、友達との付き合いもあり、返事を待っていることもあるようですが、その結果眠れなくなったり、心のトラブルの原因となったりすることがあります。
- ・心の健康問題に関連するものとして、特に4年生以上では何度も頭痛や吐き気等の不定愁訴があげられます。その場合、起立性調節障害が一因となっていることもあり思春期で特に増加しています。何度も腹痛を訴える場合は過敏性腸症候群の可能性もあります。食欲もあり元気に見えても、何度も頭痛や腹痛を訴えることがあります。怠けているわけではないことを理解する必要があります。
- ・毎日の生活においては、水分補給も大切です。水分は、1日に2ℓ摂取することが推奨されており、体内の調整に役立ちます。しかし、水分だけでは塩分が不足してしまうため、塩飴等も活用しながら水分と塩分の摂取を意識してください。
- ・人間は睡眠や食事等によりエネルギーをチャージしないと動くことができません。家庭における保護者の皆様の支援をお願いいたします。

委員の皆様、ご参加ありがとうございました。

心と体の健康について、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。