

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和4年7月20日



幼稚部は22日から、小・中学部は23日から夏休みになります。

長い夏休みを元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活をするのが大切です。そのためには「決まった時間に寝て、朝日を浴びて目覚める」ことをお勧めします。できるだけ生活リズムを乱さないように過ごし、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

静岡県の新型コロナウイルス感染状況：国評価レベル2

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数の減少に伴い、6月10日には5か月ぶりに感染状況が「国評価レベル1」へ引き下げられ、マスクの使用についても緩和され、社会活動が平常に戻りつつありました。

しかし、オミクロン株派生型「BA・5」への置き換わりが進み、6月末から新規感染者数が急増したため、7月12日には、再び「国評価レベル2」へ引き上げられました。

新型コロナウイルス感染症以外の感染症にかかる人も増えてきています。基本的な感染症予防対応は変わりませんが、夏休みで外出をする機会が増える時期ですので、家族みんなでもより一層意識を高めて感染症予防をしてください。



夏休み中も感染症予防と健康・安全管理を！

- 毎日（朝・夕）の健康観察（記録用紙へ記入してください）
- 規則正しい生活（合言葉は「早寝、早起き、朝ごはん」です）
- こまめな手洗い（石けんをよく泡立て、手全体を丁寧にこすり洗いしましょう）
- マスクの使用（暑さに気を付けて、人混みに行くときにはマスクをしましょう）
- こまめな水分補給（熱中症にならないように、のどが渇く前に水分をとりましょう）
- 交通ルールを守る（横断歩道を渡るとき、左右の安全確認をしましょう）
- スクリーンタイムの制限（テレビ、ゲーム、インターネットを利用する時間や場所を決めて、アウトメディアにチャレンジしましょう）
- 危険な物を出したままにしない（ライターや刃物、薬、ボタン電池などは、子どもの手の届きにくい場所にしまっておきましょう）

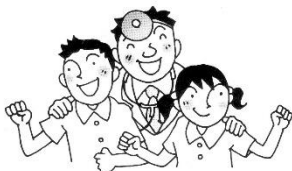


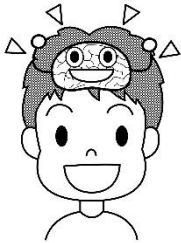
定期健康診断の結果で、受診が必要な場合はお知らせをしています。

眼科、歯科については、できるだけ早く受診をするようお願いいたします。

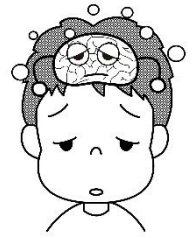
受診結果については、「健康診断結果のお知らせ」や「受診結果連絡票」へ記入して、学校へ提出してください。

また、定期検診を受けた場合にも「受診結果連絡票」へ記入して、学校へ提出してください。





子どもも大人も、脳をもっと成長させよう！



～Dr. 加藤俊徳の脳番地トレーニングより～

7月7日に、脳内科医・医学博士の加藤俊徳先生の「脳はもっと成長する！」というお話を聞きました。興味深いお話でしたので、紹介させていただきます。

脳は一生成長する

人間の脳は、0～18歳の間、毎日成長します。新生児では約400gほどだった脳が、3歳で約1,000g、16～18歳で1,200～1,500gまで成長します。

しかし、「成人したら脳は成長しない」という訳ではなく、脳を鍛えることで成長させることができるのだそうです。

脳を成長させる4つの栄養素

1 酸素

脳は体全体の酸素消費量のうち、約25%もの酸素を消費しています。酸素不足は、脳の成長に大きな影響を及ぼします。気道が狭くなる鼻づまり、アデノイドは要注意です。

2 食事（栄養）

食事内容で、脳の調子が決まります。マーガリン、ファストフード、甘い炭酸飲料は、脳の成長に悪い影響があります。毎日の食事内容を見直してみましょう。

3 運動・経験（情報）

体を動かさないと、脳は活性化しません。外に出て歩くだけでも、目で新しい情報を得ながら足の筋肉を動かすことができ、脳が働き活性化されます。

4 睡眠

日中にすっきり目が覚めていて、夜に深く長い睡眠がとれる、昼夜の正しい脳内リズムを作ることができれば、健康になります。

アメリカ睡眠財団では、6～13歳の子どもたちに9～11時間の睡眠を推奨しています。

成人も、睡眠時間が6時間以下では、認知症のリスクが高まります。

夏休みは、家族みんなで「睡眠の長さ」と「深さ」について、見直してみましょう。

日本学校保健会から、冊子「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」をいただきました。小学生の保護者向けですが、皆さんに読んでいただきたいので、全員に配付します。

夏のぐっすり「睡眠プラン」

シャワーですませず湯ぶねにつかる

寝床に入る2～3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくる頃、自然に眠くなります。



パジャマの素材は麻がオススメ

汗を吸いとってすぐに乾き、通気性がよく、肌ざわりがいい素材というと麻。普段の服より一つ大きいサイズが涼しくてオススメです。



まずは早起きしよう

早起きして朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。



夏はよく眠れないから苦手という人はちょっとしたことから始めてみよう