



令和6年6月1日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

「鬼の霍乱」ということわざを知っていますか？
「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。

今年も夏が近づいてきました。気象庁によると、今年の夏の気温は平年より高くなる見込みだそうです。

軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけましょう。



6月も健康診断が続きます

耳鼻科検診

3日(月)

5月の検診でお休み
だった児童が対象です

13時40分～



歯科検診

4日(火) 1・2・3年生

9時～



内科検診

プール前検診

14日(金) 1年生・対象者

13時30分～



6月4日～10日は歯と口の健康週間です
いつもより意識して歯をみがきましょう



今月は睡眠のおはなし

睡眠の3つの役割

睡眠の役割1

疲労を回復する

睡眠が不足すると体の成長が遅くなるだけでなく、疲れが回復しきらずなんとなく体がだるい…、風邪をひきやすくなるなど、体調面で好ましくない影響が出ます。

睡眠の役割2

脳のメンテナンスをする

眠っている間、脳では「オートファジー（自己貪食）」が活発に行われています。オートファジーとは細胞自身が傷ついた部分や異常な構造になった部分を修復する作用です。

睡眠の役割3

記憶する

浅い眠り（ノンレム睡眠といいます）では、脳の中で新たな神経回路網が構築され、記憶として固定されます。

深い眠り（レム睡眠といいます）では、漢字や算数の計算方法など脳が学習したことを整理して長期記憶として固定されます。

また、詳しいメカニズムはわかりませんが、深いノンレム睡眠では嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないようになっています。つまり「寝て忘れる」ことで、私たちの心と体を守ってくれているのです。

ポイントは生活リズム

毎朝同じ時刻に起きる

いつもより1時間ぐらい遅い時刻に寝てしまった…仕方ありません。ただし、寝る時刻が遅くなったからといって翌朝の起きる時刻まで遅くするのはいけません。

体内時計が遅れ生活リズムを崩す原因となります。ポイントは起きる時刻を規則

正しく揃えることです。

朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間後には自然に眠くなる

朝ごはんは全身の細胞の体内時計もセットする

早く眠っても、朝起きる時刻が同じなら生活リズムは乱れない

