

ほけんだより 11月

令和 4年11月1日
高鍋西小学校 保健室

寒暖の差が大きくなり、自然の景色や空の色に秋を感じるようになりました。

『秋』と言えば、「芸術(読書)の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろな秋があります。この時季は、さわやかで過ごしやすい季節なので、いろいろなことを始めるのにとってもよい気候です。また、夏に低下した食欲が回復し、おいしい食べ物もたくさん出回る季節なので、『食欲の秋』といわれるように、食事の量も多くなりがちです。

※ 人の体は、夏に食欲が低下して痩せる(皮下脂肪が薄くなる)ことで、体内の熱を逃がしやすくし、暑い夏を過ごしやすくしています。逆に、秋になると寒い冬に備えて皮下脂肪をため込もうとする本能が働くので、食欲が増し、太りやすくなると言われています。

しかし、だからといって1ヶ月に2~3kgも増えると大変です。上手に食事量の調整と「スポーツの秋」を組み合わせ、バランスをとっていけるとよいですね。

学校では、持久走練習が始まりますが、ご家庭でも、是非、**美容と健康**のため、『スポーツの秋』に取り組んでみましょう！



アウトメディア週間(11月8日~10日)

メディア利用する時間をコントロールし、生活を見直す週間

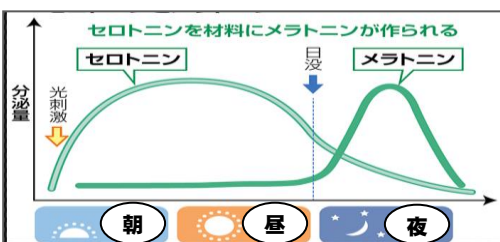


最近、朝夕の寒暖差のせいか、体調不良を訴える人やなんとなく学校に行きたくない人が増えています。質のよい『睡眠』がとれているのでしょうか？

よい睡眠を阻害するものの一つにメディア(テレビ・ゲーム・YouTube・SNSなど)があります。

そこで、高鍋町内の学校では、毎年2回、『アウトメディア週間』を設定しています。小学生のうちから、自分の生活習慣を振り返り、メディア利用の仕方を考え、上手にコントロールする方法を学ぶことは、将来、メディアに依存することなく、上手に利用していく上でとても大切なことです。

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響で、思うように外出ができなかったこともあり、ゲームやYouTube等に熱中し過ぎている子ども達が多く見られます。これらのメディアは、とても楽しくて便利なものではありませんが、長時間利用することで就寝が遅くなって生活習慣が乱れたり、寝る直前までメディアの強い光を目にすることで、寝付きや睡眠の質が悪くなってしまったりします。**睡眠の質の低下は、疲れがとれず免疫力が低下し、記憶力や筋力まで低下させてしまうことにつながります。**



睡眠には、「メラトニン(睡眠ホルモン)」と「セロトニン(幸せ・やる気ホルモン)」の2つのホルモンが関係しています。「メラトニン」は、暗くなったら出てきて、自然な睡眠を誘うホルモンです。また、加齢を遅らせ、脳を進化(知力・能力・センスを向上させて記憶を定着)させる働きもあります。しかし、「メラトニン」は、太陽の光や照明に強く影響されるので、**夜いつまでも明るい光を見ていると出てきません。**

そして、この「メラトニン」の材料となるホルモンに「セロトニン」があります。この「セロトニン」は、子どもの時に最も発達します。(もっと言えば、**子どもの時しか発達しません!**)「セロトニン」が少ないと、落ち込んだりやる気がなくなったりして、うつ状態になることがあります。

この大切な「セロトニン」(やる気ホルモン)は、**早寝早起きの規則正しい生活と、歩行や運動による筋肉のリズミカルな動きをすること。つまり、リズムある生活をする事で増やすことができます。**セロトニンやメラトニンがしっかり出ること、毎日を元気に気持ちよく過ごすことができるのです！

小中学生時に、朝、歩いて登校してくることは、とても意味のある大切なことなのです!

朝起きて、太陽の光を浴びる。



『歩行』等の、筋肉のリズミカルな運動で、セロトニンが出る。



セロトニンの影響で、元気・やる気が出てくる。



セロトニンがメラトニンに変わり、夜になると眠くなってくる。

熟睡

アウトメディアを実践し、毎日元気で楽しい学校生活を送りましょう!

お知らせ

11月22日(火)の19時から、はあとぼっぽルームで、小中学校保健委員会のZOOM講演会を開催します。演題は、「デジタル社会とあなたの毎日~体と心は大丈夫?」で、NPO法人子どもとメディア常務理事の古野陽一先生がお話をしてくださいませ。まだ、参加数に余裕がありますので、是非ご参加ください。