

# ほけんだより 9月

令和8年9月1日  
板橋区立前野小学校  
校長 齊藤 孝之  
養護 林 美紀

## 前野小学校の様子

- ☆ 7月は感染性胃腸炎、溶連菌感染症にかかった子がいました。夏休み中は元気にすごせましたか？
- ☆ 運動発表会におきて練習が始まります。いつもより疲れて学校から帰るかもしれません。休養やお食事など、ご家庭のフォローをお願いします。
- ☆ 保健室で意外に多いのがつめのケガです。のびすぎているとケガをしやすくなりますので、1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。自分でつめを切れるようになるといいですね。

## 9月の身体計測

日にち：9月2日（水）、3日（木）、4日（金） ★時間等は各学級の時間割で確認ください。

対象：全学年

内容：身長、体重の計測

準備：体育着

事後：計測後、個別に「発育の様子」のプリントをお渡しいたします。

## 手のひらを冷やして暑さ対策

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで、効率的に体温を下げるができると言われています。

- ☆ 15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい、手をつける。
- ☆ 冷やしたペットボトルを握る。AVAは頬にもあるので、頬に当てるのも良い。

いずれも、経験的に体を冷やす方法として、自然と行ってきたものではないでしょうか。

## WHOが推奨する1日の糖類摂取量

世界保健機構(WHO)は2015年のガイドラインで、食品加工または調理中に加えられる糖類の摂取量を総摂取エネルギーの10%未満に減らすことを強く推奨しています。さらに5%未満にとどめることで、より健康につながる可能性があるとしています。この「5%」を量に換算すると、一日の総摂取エネルギー量 2,000Kcal の場合には25gになります。

暑い日が続いています。清涼飲料水を飲む機会が増えて糖類の取り過ぎになっていませんか?清涼飲料水で多いものだと500mL 中 60g以上含まれているものもあります。また、スポーツドリンクにも30g程度含まれているものがあります。ペットボトル等を購入する際、栄養成分表示の炭水化物の項を確認してみてください。100ml あたり 11.3g と書かれていれば、ペットボトル 1 本 500ml として、 $11.3\text{g} \times 5$  ですので、56.5g もの糖分が含まれている計算になります。炭酸飲料水を飲んでも甘ったるく感じないのは、味付けに酸味料やクエン酸などで調整され、さわやかな飲み口に仕上がっているからです。また、冷たいと甘味を感じにくくなります。

糖分の過剰摂取は肥満やむし歯の一因であることが広く知られています。飲み物だけでなく、食事にも糖類は含まれています。一日の糖類摂取量から考えると、水分補給は水や麦茶、お茶がお勧めです。

## 寝る前は暗くして

「秋の夜長」、睡眠について考えてみましょう。しっかりと睡眠をとることで、体の疲れがとれ、記憶が整理されます。ぐっすりと眠るために、夜遅くに夜食やおやつを食べたり、激しい運動などはしないでください。また、寝る1時間前にはスマートフォンや携帯ゲームなどの電源を切り、寝るときは照明を消して暗い環境で寝ることが大切です。

夜寝るときに暗くすると、眠りをうながす「メラトニン」というホルモンがでます。また、日中日光を浴びること、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜寝る頃にはたくさん出やすくなると言われています。夜ぐっすりと眠るための準備は、朝の光から始まっています。