



令和8年1月8日  
板橋区立高島第六小学校  
保健室

3学期が始まりました。朝日を浴びて、毎日の登校に向けて生活リズムを整えましょう。感染症の流行についてもまだまだ油断ができません。引き続き日々の健康観察や体調管理をよろしくお願いします。

### 1月の保健行事

発育測定 9日（金）5・6年生  
13日（火）4年生  
14日（水）3年生  
15日（木）2年生  
16日（金）1年生

体育着を忘れずに。  
頭頂部で髪の毛を結ばない  
よう気をつけてください。



\*養護教諭によるミニ保健指導（心の健康についてのお話）を実施する予定です。



29日（木）13：30～14：00 学校保健委員会

「子どもの話の聴き方～聴きながら話を整理する手立て～」

令和7年4月に本校に着任されたスクールカウンセラー中田知子先生による保護者向け学習会を開催します。認知行動療法の基礎について学べる貴重な機会です。奮ってのご参加をお待ちしております。申し込みについては後日すぐーるで配信します。場所はランチルームを予定しています。



**赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすのきゅう**

**勉** 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっている経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つようになります。

**腹式呼吸のコツ**

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ② 吸ったときの2倍の時間を使って口からゆっくりと吐く

ここち 心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

## 朝、起きられない

夜早く布団に入つたのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### 起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

### 原因は？

- 水分不足
- 運動不足
- 自律神経の不調
- 体質
- ストレス
- 遺伝

治療には長い時間がかかることがあります。あればお医者さんへ。

## コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

### 脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

### 風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

### ……冬をしっかり寝るコツ……

- 朝に日の光を浴びる**
- 休日でも同じ時間に起きる**
- 日中に体を動かす**

睡眠を味方に付けて、冬でも元気に過ごしましょう。