

# ほけんだより

令和6年5月  
板橋区立赤塚小学校小学校  
保健室

木々の緑が美しい季節になりました。4月は環境も変わり、不安なこともあったかもしれせん。ゴールデンウィークで心と体を休めることができましたでしょうか。

この時期は、天気や時間帯によって、気温が大きく変化し、体調を崩しやすいときもあります。規則正しい生活を心がけ、5月も元気に過ごしましょう。

## ◇5月の健康診断◇

日程	内容	対象	持ち物・注意事項
10日(金)	内科健診	2・5年	体育着が必要です。
14日(火)		1・6年	
15日(水)	尿検査(2次)	2次対象者・1次未提出者	朝、尿をとって持ってきてください。
16日(木)	耳鼻科健診	全学年	耳そじをしてきてください。
17日(金)	内科健診	3・4年	体育着が必要です。
21日(火)	尿検査(2次追加)	5/15未提出者	朝、尿をとって持ってきてください。
23日(木)	歯科健診	2・4・6年	歯みがきをしてから学校に来てください。
30日(木)		1・3・5年	

## 《おうちの方へ》

- 内科健診は午後を予定しているため、1年生も5時間授業となります。また、健診の進行の都合上、1年4組、2年4組、3年4組の児童は下校時刻が14時過ぎになります。ご承知おきください。
- 学校医による健診を欠席されたお子さんは、保護者の方の同伴のもと、学校医の医療機関を受診していただきます。(他校の学校医を希望される場合は保健室までご相談ください。)
- 受診が必要との診断を受けたお子さんにつきましては、感染や症状悪化のおそれのある病気もあるため、「受診連絡票」の提出があるまでは、プール入水を控えていただきます。ご協力をお願いいたします。
- 結果のお知らせの配布については以下の通りです。

全員に配布：発育測定・**歯科健診**・**視力検査**(視力B以下は受診をお勧めします。)

所見があった人のみ配布：**聴力検査**・**内科健診**・**眼科健診**・**耳鼻科健診**

2次検査の対象者に配布：**尿検査**・**心臓検診**

おうちのひとと読もう

せい かつ  
生活リズムを作る4つのポイント① 起きたらすぐ、日光をあびる

太陽の光が目に入ることで、体が目を覚まし、体内時計のズレも調整されます。毎日、できるだけ同じ時間に起きて、カーテンを開ける習慣を身に付けましょう。

② 朝ごはんを食べる

朝ごはんにも体内時計を調整する働きがあります。また、朝ごはんを食べることで体温や血圧が上がり、元気に活動することができます。主食に含まれるブドウ糖は、脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めます。

③ 適度な運動を習慣にする

適度な運動は、寝つきをよくし、睡眠の質を高めます。散歩や軽いランニング、ストレッチなどを、夕方（寝る3時間ほど前）に行うとよいそうです。

④ 寝る前は、強い光を避ける

朝の光は自覚めを良くし、夜の光は眠りを妨げます。寝る1～2時間前は、部屋の明かりを暗くし、蛍光灯やLED、スマートフォンなどの強い光を避けるとよいです。子供は大人よりも光の影響を強く受けるため、注意が必要です。

★ メラトニンを知っていますか？ ★

メラトニンは「睡眠ホルモン」と呼ばれ、光によって分泌量が調整されています。光をあびると、メラトニンの分泌が抑えられ、体が自覚めます。夕方になって周りが暗くなると、メラトニンの分泌が増えて、自然に眠くなります。時間帯によって光をあびる・避けるを意識して生活するとよいです。

★ メラトニンを増やすには？ ★

メラトニンには、ビタミンC・Eよりも強い抗酸化作用があり、病気の予防や老化防止に効果があるとされています。しかし、思春期以降、メラトニンの分泌量は減少するので、光を意識して生活する他、メラトニンを作る栄養素を積極的に摂りたいですね。お勧めはバナナです。タイミングとしては、朝食で摂取するのが効果的です。