

# ほけんだより11月

令和3年11月1日

東京都立品川特別支援学校 校長 中山 啓

秋が深まってきました。気温が下がり、咳・鼻水、発熱等の症状があるお子様が増えてきています。この冬はインフルエンザの流行が懸念されており、日々の体調管理が不可欠です。2学期も後半戦。年末が見えてきて「1年経つのが早いなあ」と慌ただしくなりそうですが、疲れを貯めず睡眠と栄養をとって、元気に過ごしましょう。

\*\*\*\*\*保護者の方へ\*\*\*\*\*

11月の保健行事予定 ※体重測定月となります。身長は1月に測定します。

11月	小学部	中学部
1日(月)		AM 体重測定(中3)
2日(火)		AM 体重測定(中2)
4日(木)		AM 体重測定(中1)
5日(金)	AM 体重測定(小6)	
8日(月)	AM 体重測定(小5)	
10日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
12日(金)	AM 体重測定(小4)	
15日(月)	AM 体重測定(小2)	
17日(水)	AM 体重測定(小3)	
19日(金)	AM 体重測定(小1)	

\*\*\*\*\*最近の保健室より\*\*\*\*\*

10月半ば頃の急激な気温変化により、鼻水・咳・微熱の症状があるお子様が急激に増えています。朝から「元気がなく机に伏してしまう」「鼻水が大変多い」「本人が寝たいと言っている」という状態で保健室に来室している状況です。体調が万全でない授業にも集中できません。情緒も安定しません。体調が万全でない場合は早めに養生していただくようお願いします。体調不良が長引くと状態が悪化し、お迎えをお願いすることもできます。回復も遅れ、余計に学校をお休みすることになります。

## 【養護教諭的日頃の体調管理のポイント】

### ①毎日こまめに水分摂取！

大人の体の水分量は約60%に対して、子供の体の水分量は約70~80%。大人より水分が必要です。例えば学童期に必要な1日水分量の目安は60~80ml/kg/日。体重30kgなら1日約1800~2400mlが必要な計算です。この内約半分は通常の食事から摂取可能なので、残り半分を目安に水筒に用意し、少量ずつこまめに飲んで1日の最後には水筒がカラになるのが理想です。ジュースは糖分が高いため、水や麦茶がよいです。なかなか飲んでくれないときは、さりげなくコップに少量ずつ分けてだす、お子様が気に入っているコップを使うなどの方法があります。



### ②もし具合が悪くなったら、早く休む！

初期症状のうちに病院を受診し、必要な薬を内服して寝るのが一番最短で回復します！  
鼻水を放置すると、急性中耳炎や副鼻腔炎に移行する可能性があります。

～時々いただく相談～

「うちの子、鼻をかめなくて困っているんです・・・」

⇒インターネットで検索するといろいろな練習方法が紹介されていますが、こんな商品を見つけました。

**はなかみ練習器 はなかめるゾウ** (値段約500～560円前後)

お子様が上手に鼻息を出せると、ゾウのイラストが3つ描かれた風船が飛び出す仕掛けになっています。手軽な遊び感覚でトライできそうです。某有名検索サイトですぐ見つかります。困っている方、ご参考までに。

\* \* \* \* \*

## 高等部進学から卒業後にむけて、今だからできることⅡ

10月の保健日より裏面に、小中のうちに①爪切りができるようになりましょう。②地域にかかりつけ医院をもちましょ、という話を載せました。その続きの話です。知的障害高等部の保健室に勤務していた頃のこと。実習に出た生徒たちが実習先の方々から言われていたことのひとつが、「次に来るまでに基本的な生活習慣を確立しましょう」でした。具体的に言うと、「早寝早起きをして、朝食を食べて、目を覚ましてから実習に来てください」ということです。ところが高等部までに、スマホやタブレット等の端末いじりによる遅寝、遅起き、朝食抜きが定着していると、よほど本人が自覚しない限り、親が急に注意し始めても修正するのは大変困難です。

↓

### ③小中のうちに「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう。

それは分かっているけど、できないから困っている、という方へ。「早起き・早寝」から始めてみませんか。

まず1週間、頑張ってお早起きをさせましょう。そして日光を浴びる。ベランダに出ても窓辺で顔を戸外に向けるのもOKです。1～2週間ほど続けると、子供たちの体内時計は徐々に朝型になります。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り返せるでしょう。朝食を食べる時間的余裕もできます。太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせをするということです。

ただし、週末の朝寝坊は避けてください。3時間以上寝だめすると体内時計が一気に遅れて、1週間の苦勞が水の泡になってしまいます。平日と休日の起床時間のズレは1時間以内にするのが理想です。

Q1 睡眠時間はどのくらい必要か？

A1 子供に必要とされる睡眠時間は小学生では9～11時間、中高生では8～10時間とされています。

Q2 睡眠の何がそんなに大事なの？

A2 睡眠中の脳は、脳自体の疲労回復・記憶の整理保存・情緒を安定させる働きをしています。子供の睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意力集中力の低下・眠気・疲労に繋がります。また眠気を上手く意識できず、イライラ・多動・衝動行為として表れることもあります。

Q3 寝つきが悪い。

A3 ブルーライト、浴びすぎではありませんか？

眠りにつく時間を知らせるメラトニンというホルモンは、日中は分泌量が少なく、夕方になると増え、夜に最多になります。ブルーライト(スマホやパソコンのLEDディスプレイ、LED照明機器に多く含まれる青色光)にはメラトニンの分泌を抑制する効果があって、睡眠前にスマホやタブレット端末を使用していると脳が目覚めて元気になってしまいます。よって、少なくとも寝る1時間前から、端末を遠ざけ、部屋の照明も明るくしすぎないように工夫します。

Q4 生活スタイルや睡眠習慣の改善を試みても対処できない。

A4 睡眠障害の可能性がります。代表的なものは睡眠時無呼吸症候群で、小児の2%にみられるとされています。その他にも大人と同様に様々な睡眠障害がありますが、お困りの場合はかかりつけの小児科医や睡眠障害外来にご相談されることをお勧めします。

参考 厚生労働省 eヘルスネット、東山書房 健康教室 2019年8月号、新潮新書 スマホ脳、大塚製薬HP 規則正しい食生活と水分補給

