



新年、明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。早いもので、今年度も残り3か月。新年度の準備を進めつつ、子供たち一人一人がのびのびと元気に成長することを願い、保健室から応援していきます。令和6年が子供たち、保護者の皆様にとって幸多き1年となりますように。どうぞよろしくお願いいたします。

\* \* \* \* \* 保護者の方へ \* \* \* \* \*

### 1月の保健行事予定

1月	小学部	中学部
10日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
12日(金)	AM 身体測定(小1・6)	
15日(月)	AM 歯科保健指導(小5-4)	
16日(火)	AM 身体測定(小3・4)	
17日(水)	AM 歯科保健指導(小5-1)	
22日(月)		AM 身体測定(中全)
23日(火)	AM 身体測定(小2・5)	
26日(金)	AM 歯科保健指導(小5-3)	
29日(月)	AM・PM 歯科保健指導(小5-2・5)	

\* \* \* \* \* 最近の保健室より \* \* \* \* \*

#### ●歯科保健指導を実施します。

今年度も以前から御指導をいただいていた歯科衛生士の石川裕子先生をお招きし、小学部5年生の1クラスずつ、感染対策をとりながら実施していく予定です。

- 2月に昭和大学江東豊洲病院 リハビリテーション科准教授 真野先生による整形外科リハビリ相談を実施予定です。対象は原則小1及び転入生で、希望される児童・生徒の方です。希望者多数の場合は主治医がいない方を優先させていただきます。後日対象の方に御案内を配布いたします。

#### ●寒さ+乾燥=皮膚トラブル?!

冬は寒さと空気の乾燥で皮膚のトラブルが増えます。保健室にも、乾燥してかゆくて引っ掻き血が滲む、掻き壊して真っ赤になる、鼻の下や頬がガサガサしている等の症状で来室するお子様が増えてきました。

- ★鼻の下や頬の皮膚がガサガサ、背中や四肢の乾燥、かゆみがあるお子様
  - ・お子様の皮膚にあった保湿剤をお使いください。できれば1日2回、登校前と入浴後に保湿剤を塗布することを勧めます。保健室では、乾燥肌でかゆみがあるお子様にはワセリンを使用しています。
- ★手洗い・水分が残っていると、余計に乾燥してしまいます。清潔なハンカチで拭くようにしましょう。

気をつけたい  
肌  
ト  
ラ  
ブ  
ル

#### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

**予防** .....

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

#### ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

**予防** .....

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

#### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

**予防** .....

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

➡裏面に続きます。

冬休み中は普段より少しゆっくりしたペースで過ごされていた方が多いかと思います。毎年、3学期の始業式はなかなかペースを戻すのに親子共々大変、というお話を聞くことがあります。

冬休みや週末の遅寝・遅起きが習慣化してしまうと、後々様々な影響がでてきます。

知的障害特別支援学校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職員の方々から言われていたことの 하나가、「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、頑張って早起きをさせましょう。そして日光を浴びる。バルコニーに出て窓辺で顔を戸外に向けるだけでも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9~12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 寝つきが悪い場合、どうすればいいですか？

A3 ブルーライトを浴びすぎているいませんか？

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、健康づくりのための睡眠指針の改定について  
(案)、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

