

ほけんだより9月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

《9月の保健目標》・生活リズムを整えよう

睡眠を見直しましょう

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」こども版より
こども向けおすすめすること

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。

規則正しく、十分な長さで休養感のある睡眠は
「こころ、学力、からだの発達・健康」と
「幸福感、生活の質をあげること」につながっています。

大和田小学校では、9月30日から5日間、「第二回ヘルシーチェック週間」を実施します。睡眠時間に関する項目もありますので、この機会にまずは「睡眠時間を十分確保すること」「朝日が寝室に入るように工夫すること」の2つについて、おうちの人と一緒に見直してみてください。

なお「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」には成人版、高齢者版があります。年齢による違いがありますので参考にしてください。

あき 秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

からだ 体がだるい

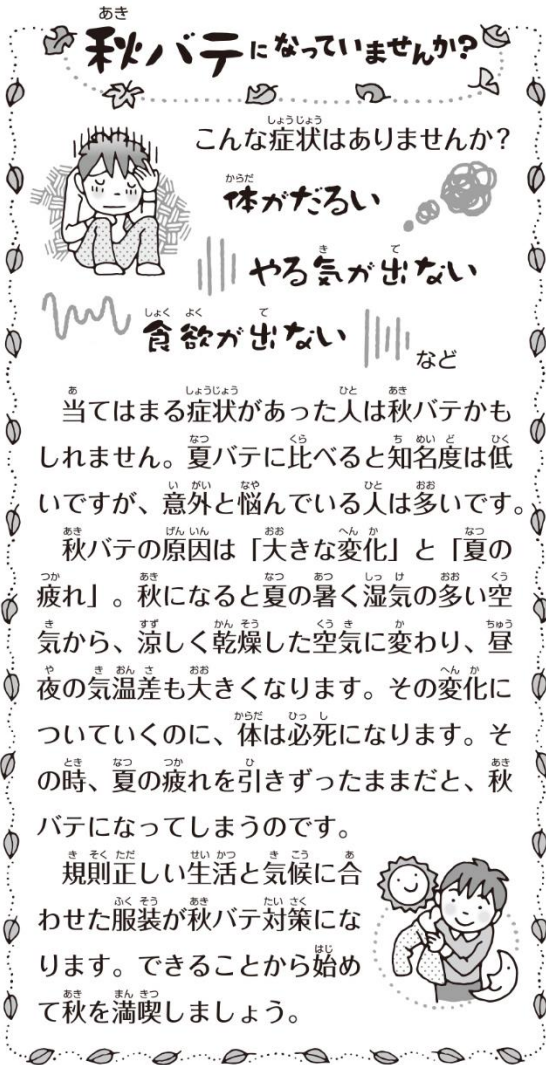
やる気がでない

食欲がでない など

あ 当てはまる症状があった人は秋バテかもしれない。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

あき 秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

あき 規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



<おうちの方へ>

7月の保健だよりでお知らせしました「アレルギー講演会」ですが、今年度は「こどものアトピー性皮膚炎」がテーマで、特に治療についての内容がとても参考になりました。ここに少し紹介します。

アトピー性皮膚炎治療の3本柱 *まずは1週間頑張ってみよう！

環境整備	スキンケア	薬物療法
<ul style="list-style-type: none"> ・日々の部屋の掃除(掃除機は丁寧に、カーテンはこまめに洗濯) ・ソファは合成皮革や革製、床はフローリングが望ましい。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 清潔に保つ。石鹸、ボディソープをしっかり泡立ててこすらず洗う。洗い終わったらすぐに、こすらないようにして拭く。 2 潤いを与える。症状があるところはまず塗り薬を。他は保湿剤を。 	<ul style="list-style-type: none"> ★処方された薬を、指示通りに使う。ステロイド軟こうは皮膚の炎症を抑えるために重要で処方されている。適切な<u>期間</u>、適切な<u>場所</u>に適切な<u>強さ</u>のステロイド軟こうを適切な<u>量</u>使用する。
<ul style="list-style-type: none"> ・その後も治療は続けてつるつるキープ。薬の減らし方、いつやめるかなどは医師と相談しながらすすめる。 ・スキンケアや軟こうの塗り方など、詳しいやり方やわからないことも医師や看護師に相談してみる。 		

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。

