

令和6年11月1日  
調布市立第三小学校  
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

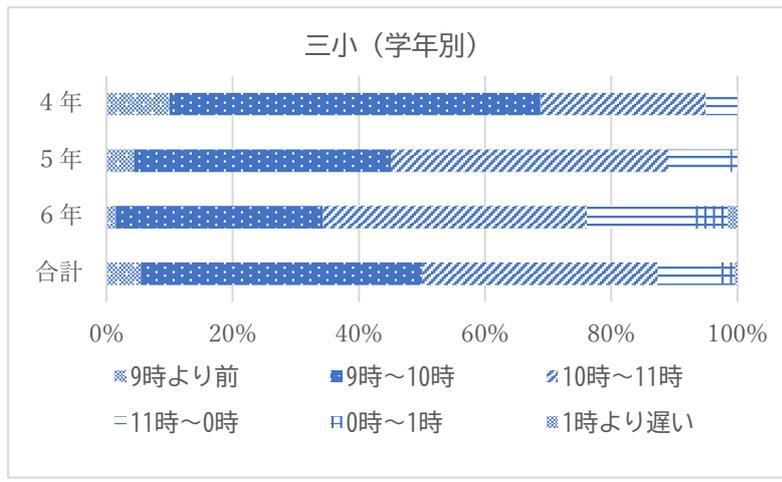
「秋の日はつるべ落とし」と言いますが、日が暮れるのが早くなりました。実際に秋は日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは、帰りの時間に気をつけるようにしましょう。

そして、秋の夜長は何をして過ごしましょうか。夜長を楽しみすぎて、寝る時間が遅くならないように、気をつけましょう。



### 何時に寝ていますか～学校保健委員会報告～

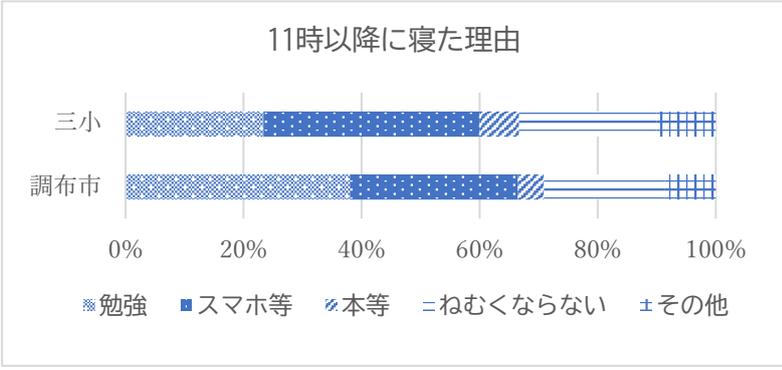
令和5年12月に調布市の4年～6年生を対象に実施した調査での、就寝時間の結果がこちらになります。4年生では10時までに就寝する児童が約7割となっていますが、6年生では3割近くに減少します。



さらに、就寝時間が11時以降の児童を対象に、その理由を聞いたものが下のグラフになります。「勉強」「スマホ等」と並んで、「眠くならない」が上位にあがります。

小学生が夜11時になっても眠くならないということは、どういうことが考えられるのでしょうか。現代の子ども達の生活の様子が垣間見える気がします。

ぜひ、秋の夜長に、ご家庭で、就寝時間のふり返りと、11時になっても眠くならない小学生の生活は、どういう理由が考えられるのかを話題にしてみてください。



### お風呂の効果

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと朝晩は寒さを感じる日も出てきました。そんなときは、シャワーではなく、ゆっくり湯船につかって温まりたい気持ちになりますね。お

風呂に入ると、どんな効果があるのでしょうか。3つのポイントで見てください。

## その1 温熱効果

38~40度の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いて、からだや気持ちを休ませたり、回復させたりしてくれ、1日の疲れが癒されます。

## その2 浮力効果

水の中では、体の重さは約10分の1になると言われています。体の重さが軽くなるので、いつも体を支えている筋肉の緊張がほぐれたり、関節が動かしやすくなったりします。1日頑張った筋肉や関節もホッとのおんびりできる時間になります。

## その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3センチから6センチ小さくなるほど、水圧がかかります。空気を吸って膨らむ肺も大きくなれないため、呼吸が浅くなります。それを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなり、疲れもとれやすくなります。



ぐっすり眠るために、ぬるめのお風呂に入ることは効果的です。

## 手足口病

東京都でも警報レベルとなっている手足口病の報告が三小でも増えてきました。飛沫感染、接触感染、経口（糞口）感染します。症状は、3~5日で治まりますが、その後も2~4週間は便からウイルスが出るので、手洗い（特に排便後）の励行が重要になります。



病原体：コクサッキーウイルス、エンテロウイルス属

潜伏期間：3~6日

感染経路：飛沫感染、接触感染、経口（糞口）感染

ウイルス排出は呼吸器から1~2週間、便からは数週間~数か月間

11月の予定

11月 21日（木） 秋の歯科検診（全校）

11月 29日（金） 脊柱側わん（モアレ）検査

（5年生・他）