

ほけんだより

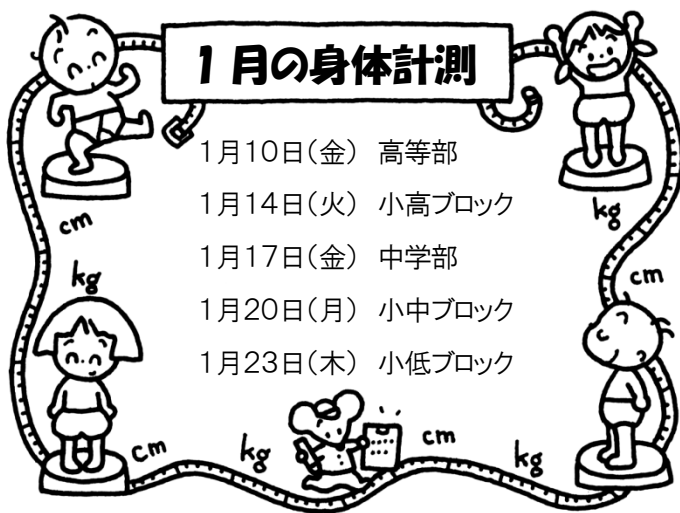


令和元年12月23日(月)
さくら草特別支援学校
ほけんしつ

クリスマスにお正月と、楽しいことがいっぱいのお休みが始まります。

わくわくしながらあれこれ計画を立てている人も多いでしょう。

特に、子どもにとっての年末年始には格別な楽しさがあるように思います。久しぶりに会う親戚や、おうちの人と過ごす時間を大切にしてくださいね。



1月は身長・体重を計ります。

部屋は十分暖めてから着替えをしますが、服を脱ぐのが心配な場合、ご家庭で、着る服の重さを測り、連絡帳にメモしていただければ、学校では着たまま体重計測して、服の重さを計測値から引き算します。



・・・発育グラフについて・・・

身体計測のあと、ご家庭にお渡ししている「健康カード」の中に、「発育グラフ」を入れることにしました。毎回、身長・体重の値が更新されたものをお渡ししますので、成長の記録の参考としてご覧ください。

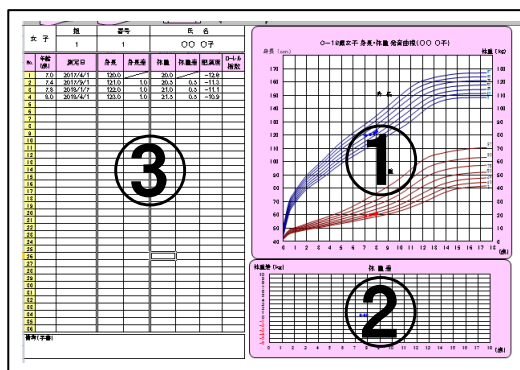
右上(①)・・・成長曲線です。身長・体重それぞれに虹のような7本線が描かれていますが、その7本の線の間が標準的な成長範囲です。児童生徒の計測値は、身長は青い点、体重は赤い点で示されています。

右下(②)・・・体重差の表です。変動が大きいグラフの場合、生活面などに何らかの注意すべき問題が潜んでいる可能性が考えられます。

左側(③)・・・身長・体重の他、肥満度・ローレル指数(共に肥満度を表す数値)の表です。

※ローレル指数は身長125cm以上から計算できます。

<発育グラフ>



<肥満度判定表>

肥満度	判定
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
50%以上	高度肥満

<ローレル指数判定表>

ローレル指数	判定
100未満	やせすぎ
100~115未満	やせている
115~145未満	ふつう
145~160未満	ふとっている
160以上	ふとりすぎ

早寝・早起きで生活リズムをキープしよう



早寝・早起きを実行するのに一番のポイントとなるのは起床時間です。

夜、早寝しようと思っても、なかなか眠れない経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。

でも、がんばって早起きすることならできます。

ここでは、早起きするコツを紹介します。長いお休み中、不規則になりがちな生活リズムを、早寝・早起きでキープしましょう！

朝の光を浴びる

まず、朝一番に部屋のカーテンを開けましょう。朝の光をたくさん浴びると、夜に「メラトニン」がたくさん出ます。

※メラトニンは体温を下げて眠りを誘う働きがあります。光にとっても深い関係があり、明るいと分泌が抑えられて、暗くなってくると分泌が始まります。また昼間にたっぷり光を浴びると夜の分泌が増えます。



昼間に体を動かす

昼間にたくさん体を動かして気持ちよく疲れると、夜は自然にぐっすり眠れます。



お風呂に入る

お風呂で温まった後、体温が下がってきたころに眠ると、深い眠りに入りやすくなります。



寝る前の強い光は眠りの大敵

テレビなどの強い刺激は、眠りのリズムをつくるメラトニンの分泌を抑えてしまうので、寝つきが悪くなってしまいます。寝るときはいったんテレビを消すこと。パソコンやゲームも要注意です。強い光を遅くまで浴びていると、脳は昼間と勘違いして時差ぼけの状態に陥り、体調も崩れます。



寝た後は明かりを暗くする

夜に光をたくさん浴びてしまうとメラトニンの分泌量が減ります。

真っ暗にするとどうしても寝られない場合は、豆電球の明かりにしましょう。



家族も思い切って切り替える

子どもが生活リズムを見直す機会に、家族一人ひとりの生活リズムも見直すことが必要になります。



子どもの成長にとって重要なホルモンは、起きているときよりも寝ているときの方が多く分泌されます。ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身の成長に非常に重要な役割を果たします。

