



R8. 3. 3 豊野小学校 保健室



早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

早いもので、今年度も残すところ、あとわずかとなりました。この1年間、学校保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。令和8年度も、豊野小学校の保健室をよろしくお祈りします。

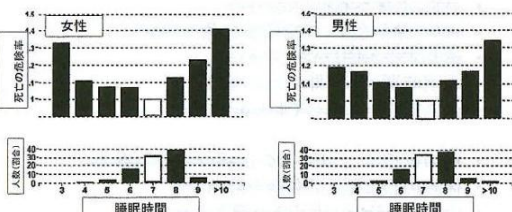
さて先日、睡眠に関する講演会に参加する機会がありました。興味深い内容でしたので、一部抜粋して御報告します。

そもそも「よい眠り」とは何か
～努力によらない睡眠改善のヒント～

北埼玉地区学校保健室 保健室主事・保健教諭合同研修会
2026年2月18日(水)
14:30～16:00
福田 一彦
江戸川大学睡眠研究所

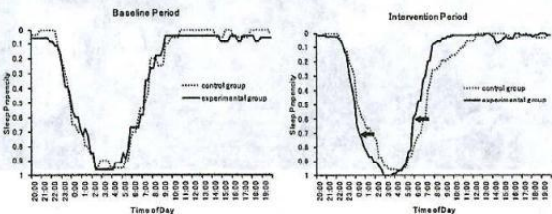
「睡眠時間と死亡率」に関する新しいデータ

Kripke, D.F., Garfield, L., Wingard, D.L., Klauber, M.R., Marler, M.R.
Mortality associated with sleep duration and insomnia.
Archives of General Psychiatry, 2002; 59: 131-136.



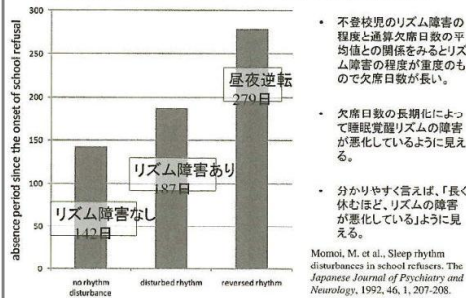
睡眠時間が長くても死亡率は上がる。不規則な睡眠(就床時刻が遅い、仮眠をよくとる)は、死亡への高いリスク要因である。

照明を暗くした住宅では、約1時間早寝早起きになった



欧米では夜のリビングはオレンジ色の暗めの照明だが、日本では白い照明(蛍光灯・LED)で夜でも明るい。ブルーライトが就床時刻を後退させている。夕方から夜の照明を変えるだけで睡眠が変わる。「子どもは暗くすれば寝る」。

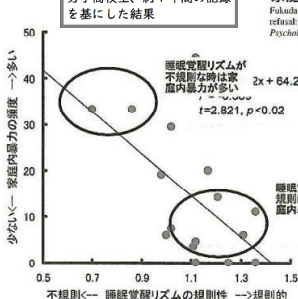
不登校児のリズム障害と長期化



- 不登校児のリズム障害の程度と通算欠席日数の平均値との関係を見るとリズム障害の程度が重篤なもので欠席日数が長い。
- 欠席日数の長期化によって睡眠覚醒リズムの障害が悪化しているように見える。
- 分かりやすく言えば、「長く休むほど、リズムの障害が悪化している」ように見える。

Momoi, M. et al., Sleep rhythm disturbances in school refusers. The Japanese Journal of Psychiatry and Neurology, 1992, 46, 1, 207-208.

不登校になった進学校に通う男子高校生、約1年間の記録を基にした結果



睡眠覚醒リズムの規則性と家庭内暴力の頻度
Fukuda, K., Hozumi, N. A case of mild school refusal: Rest-activity cycle and family violence. Psychological Reports, 1987, 60, 683-689.

朝起きて夜寝るといふ当たり前の生活が大切!

親にできることは

「子どもの生活習慣をきちんと確立させてあげること」

3月の保健目標 健康生活を反省しよう

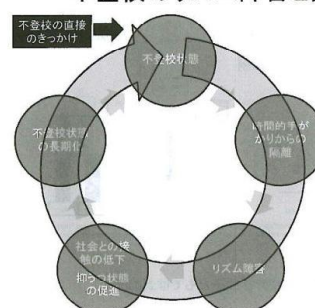


不登校のきっかけ



生活リズムが乱れるから不登校になる?とも考えられる

不登校のリズム障害と長期化



悪循環を断つためには、どこからでもOKだが

不登校状態の直接の原因が分からない場合やすでに解決しているにも関わらず長期化している例にはリズムの規則化から介入することが望ましい

臨床心理学的な介入よりも、生活習慣の規則化の方が具体的にやりやすいというメリットも

欠席0をめざして

2月3日(火)の朝会で、6年生の給食保健委員が、2月の生活目標についてお話をしました。かぜをひかないためにはどんなことが必要なのか、クイズや実験をしながら楽しく伝えることができました。

かぜをひかないようにするには、特にうがい、手あらいが大切です。何回くらいうがいをすればいいか実験をしてみます。この「うがいくん」の口の中に入っている赤いものは、かぜのウイルスです。うがいをしてみます。ガラガラガラ…ペッ。1回のうがいではかぜのウイルスを流してしまえることができません。2回目のうがいをします。…、まだ少しついています。3回目です。上を向いてガラガラうがいをすると、のどの奥まできれいにできます。



2月の生活目標

明るいあいさつ 元気な返事
じょうぶな 体をつくらう
うがい、手あらいをしっかしりしよう
外に出て元気に遊ぼう



保健室の1年間の記録

3月6日現在

保健室の利用件数

324 件



学校でけがをし受診した子はいましたが、幸い救急車を要請するような事故はありませんでした。来年度も、こどもたちが安全で元気に過ごせますようにと願っています。

ケガの手当てで来た人 219 人

一番多かったケガ すりきず



ケガが一番多かった場所は

教室



体調がわるくて来た人 105 人

一番多かった症状 頭痛



今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に〇を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!
できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

それ、耳からのSOS



これらの症状は耳の病気の可能性も。
一つでも当てはまったら
耳鼻科に行きましょう。

