

# ほけんだより

令和7年9月1日  
上ノ原小学校保健室

## 9月の保健目標

- ・生活リズムをとりもどそう
- ・元気に楽しくけがのない生活を送ろう

今日から2学期がスタートします。スポーツ大会に展覧会と行事がたくさんあるので、子供たちが充実した2学期を過ごせるよう、サポートをよろしくお祈いします。



## メラトニンの適切な分泌を促そう!

夜遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝ている…。夏休み、そんな生活をしていませんか？

夏休みの生活のままだと、2学期を元気に過ごすことはできません。では、生活リズムをもとに戻すためにはどうしたらよいのでしょうか。

人間の体には、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンがあります。「メラトニン」は光によって分泌が調節されており、就寝の1～2時間前に多く分泌されます。しかし、寝る前に明るい光のある環境下にいると、脳が“まだ眠る時間ではない”と判断し、眠りへの誘導が遅くなってしまいます。

メラトニンの分泌を高めるためには、以下のことに気を付けることが必要です。

- ・昼間に太陽の光を浴びる。
- ・適度な運動をする。(散歩程度でも OK)
- ・規則的な食事を意識する。
- ・夜間は「暗環境」を意識する。



全部を一度に気を付けるのが難しい…。という場合には、「暗環境」をまずは意識してみてください。夜、いつもより早めに電気を消す。それだけで子供たちの生活リズムが変わってくることもあるかもしれません。

## 休み明けの気持ち

長い休みが明けるとき、子供たちの気持ちは不安定になりやすくなります。

集中力が欠けたり、落ち込むことが増えたり、なかなか夜眠れなかったり…。そんな様子が見られた場合は、ゆっくりとお子さんの話を聞いてあげてください。心と体を動かすエネルギーがしっかりとたまるよう休養を取りつつ、学校生活に慣れていけるよう支えてあげてください。

また、何かお子さんの様子で心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。



## 2学期の計測結果について

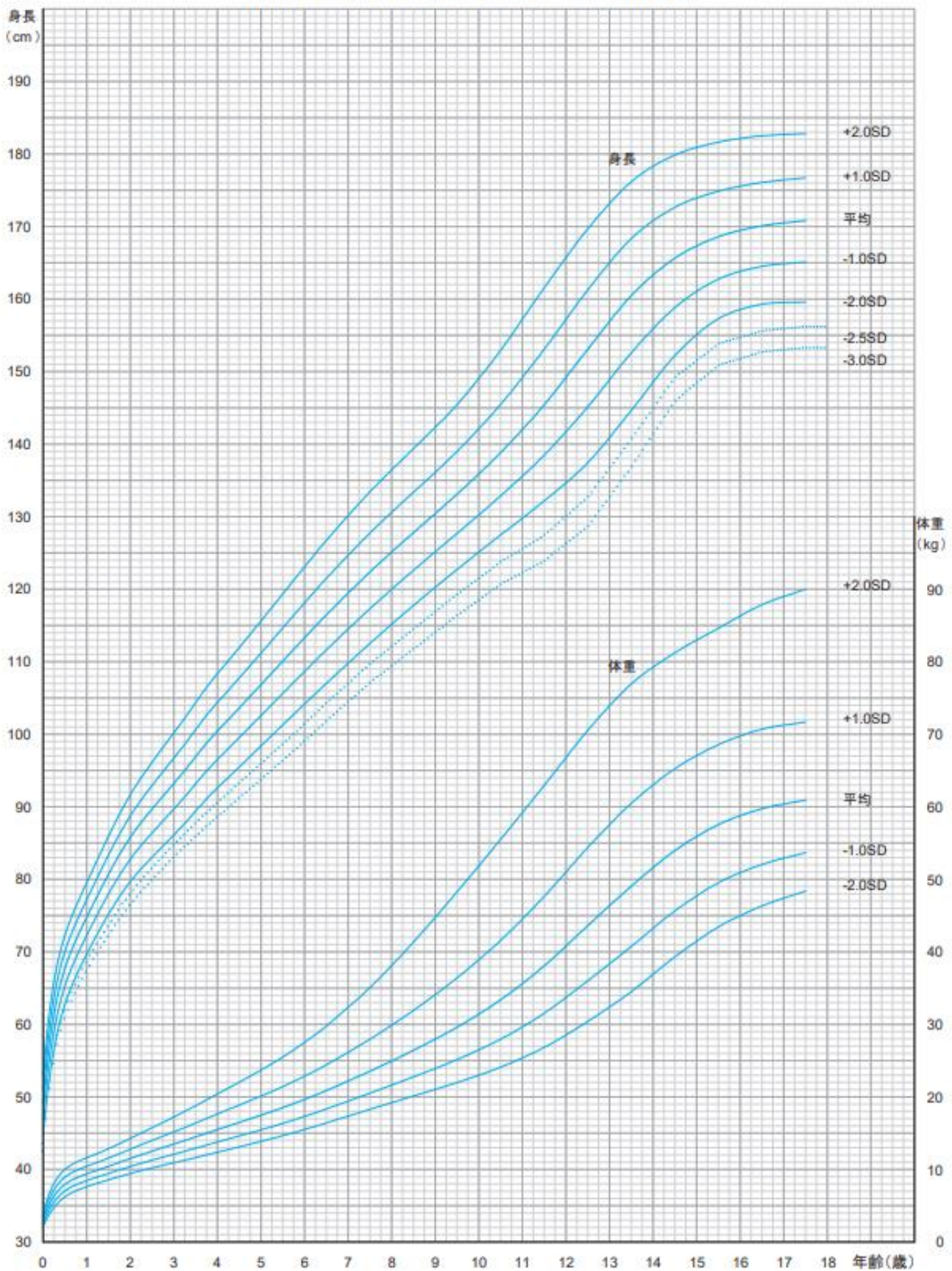
明日から計測(身長・体重)が始まります。体育着を忘れないよう声かけをお願いします。

計測終了後は結果を記載したものを子供たちに配布しますので、ご家庭でご確認ください。

この夏休みで身長がぐんと伸びた子もいれば、少しずつ伸びている子もいると思います。身長の伸びについては、次ページにある成長曲線を見て、お子さんがどのあたりの身長なのか確認してください。ご心配がある場合は保健室までご相談ください。



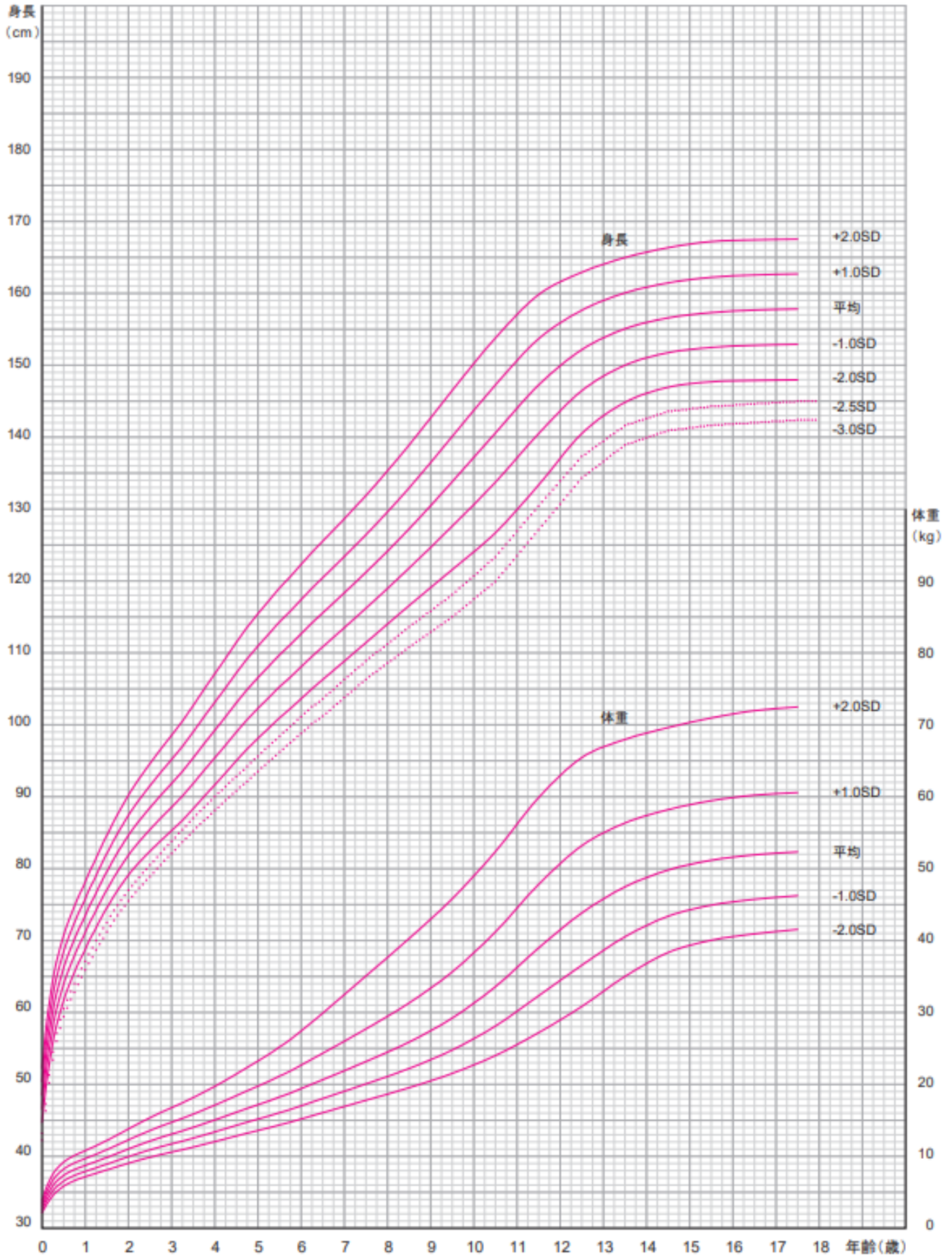
横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)男子(SD表示)  
 (2000年度乳幼児身体发育調査・学校保健統計調査)



著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会、著者：加藤則子、磯島豪、村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016

出典：一般社団法人 日本小児内分泌学会

横断的标准身長・体重曲线(0 - 18 歳)女子(SD表示)  
 (2000年度乳幼児身体发育调查・学校保健统计调查)



著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会、著者：加藤則子、磯島豪、村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016

出典：一般社団法人 日本小児内分泌学会