

さわやかな風の吹く季節になりました。晴れ渡った空に悠々と泳ぐ鯉のぼりが鮮やかです。日本の5月を彩る鯉のぼりは、中国の故事が由来だそうです。多種多様の魚が激しい急流を遡り、さらに滝を登ろうとしたところ、鯉だけがてっぺんまで登ることができたとか。

子どもたちもこの鯉のようにたくましく育ってほしいものです。



## 健康診断続いています!

4月から始まった健康診断は、皆様のご協力もあり、スムーズにすすめられています。終わった検診から順次疾病通知を発行しています。この通知が届きましたら、お子さんと一緒にお読みいただき、できるだけ早めに受診するようにしてください。

月	火	水	木	金
	1日 視力2次検査 (1年・3年)	2日 眼科検診 (2・4・6年生なかよし)	3日	4日
7日 聴力2次検査	8日 色覚検査4年	9日 色覚検査1年	10日 色覚検査予備	11日
14日	15日 内科検診 (1・2・3年・なかよし)	16日	17日	18日
21日 尿2次検査	22日 心電図検査 (1・4年)	23日	24日	25日
28日	29日	30日 眼科検診 (1・3・5年生)	31日	

## 眠りが足りない!

名古屋市立大学 桑 和彦 医師

### 日本の子どもの睡眠

睡眠は、体だけでなく脳と心の成長にとって重要です。しかし、残念ながら、日本人は十分な睡眠がとれていない状況です。

### 睡眠不足の原因

原因は何でしょうか。睡眠学会では近年「行動誘発性睡眠不足症候群」という言葉を使うようになりました。一見難しそうですが、意味は簡単で、普段の生活習慣が睡眠不足に結びついてしまうことです。

生活習慣の中には、学校の始業、終業時間や塾などの時間など、子ども自身が自由に決められないものもあります。しかし、夕方居眠りをして寝つきが悪くなり、夜更かしをしてしまう、夕食の時間が遅すぎて睡眠が浅くなることなど、改善できる習慣もあります。

### 睡眠不足は「貯まる」

睡眠時間にはいくつかの大切なポイントがあります。一番大切なのは個人差です。8時間で足りる子どももいれば9時間でも足りない子どももいます。

二番目は、睡眠不足は「貯まる」という事実です。睡眠不足で眠くても頑張ればなんとかなる、ひどい睡眠不足でも一晩ぐっすり眠れば改善すると考えがちです。ところが、睡眠不足は蓄積します。解消するためにどのくらいの睡眠が余分に必要なのか、科学的データはありませんが、少なくとも一晩では解消できません。

### 睡眠不足の対処法

まず、子どもたち自身と周りの大人が、睡眠の重要性を理解することです。

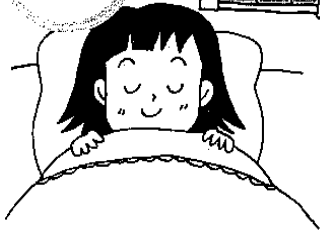
そして、つい睡眠不足に結びついてしまう生活習慣を見直しましょう。

# 5月のほけん目標 からだのちょうしをととのえよう

からだのちょうしをととのえるには、せいかつのリズムをととのえることが大切です。

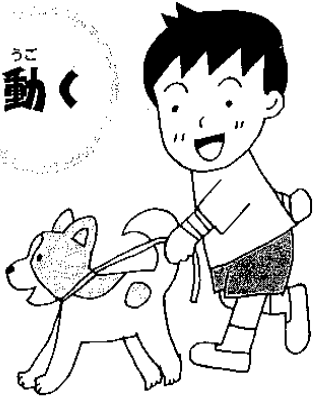
## まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

ね  
寝る



がっこう い じかん あ むり お  
学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられ  
るようにふとんに入りましょう。「何時間寝  
ればいいんですか？」と聞かれますが、人に  
よって差があります。授業中に眠くなったり、  
朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足  
りていないのかもしれない。

うご  
動く



からだ うご せいちょう たす  
ふだんから体を動かすことで、成長を助けた  
り、病気になりにくくなったりします。運動  
が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝  
いなど、できそうなことから始めてみてくだ  
さい。かんたんでも、続けることが重要な  
です。

た  
食べる



あさ ひる ばん しょく えいよう  
朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを  
考えながらとりましょう。朝食は1日の  
始まりのエネルギー源として、とくに重  
要！ また、同じものばかり食べたり、  
食事をぬいたりしていると、体調をくず  
す原因になります。

だ  
出す



トイレに行っておしっこやうんち（体の  
中のいらぬもの）を出すことも、私た  
ちが生きるためのしくみとして欠かせま  
せん。がまんをすると、おなかが痛くなっ  
たり、病気につながることもあります。  
出したくなったら早めにトイレへ。

