

ほげんたより



令和7年9月30日(火)
港区立高輪台小学校

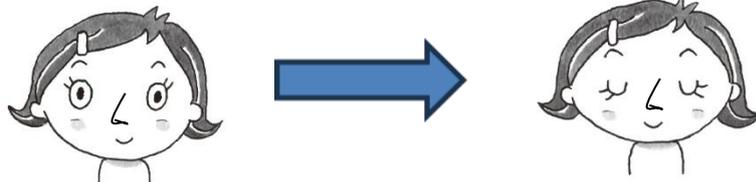
今年も残暑が厳しかったですね。9月に入ってからも暑さ指数が31℃を超えて外遊びができない日が何度もありました。朝夕はだいぶ涼しい日が増え、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目は、寒暖差によって体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて、元気に毎日を過ごしていきましょう。

まばたきは目の休憩

勉強やゲームをしていて目がしょぼしょぼして見えにくくなったことはありませんか？これは目が疲れている証拠です。こんなときは「まばたきをすると良い」とわれています。

私たちの目は、ものを見るために目の周りの筋肉に力を入れ、自然にピントを合わせています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。しかし、まばたきをすると、目の周りの筋肉が動き、ストレッチをしている状態になり、目を休めることができます。

勉強やゲームをしているとき、意識してまばたきをしてみましょう。また、ドライアイの予防にもなります。



【秋の歯科検診】

10月 2日(木)・・・4.5.6年生、あじさい
7日(火)・・・1.2.3年生



明後日から、秋の歯科検診を

行います。今回は歯列・咬合、歯垢、歯肉とむし歯があるかないかをみます。

受診や経過観察が必要な人にも、

お知らせを渡します。検診の日の朝は、しっかりと歯を磨いてきましょう。

港区内でインフルエンザによる学級閉鎖が報告されました。インフルエンザ様症状が現れた場合には、早めに受診することをお勧めいたします。

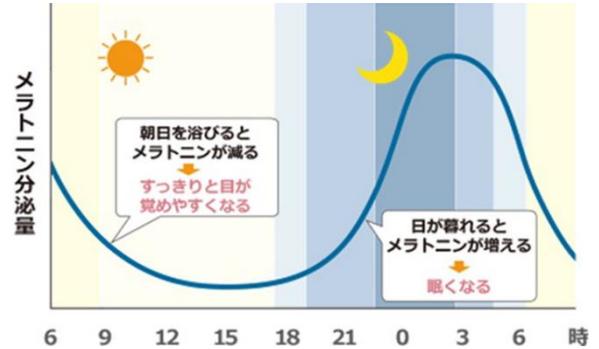
すいみん特集！

今月から3回に分けて「すいみん」について皆さんに知ってほしい情報を特集します。楽しみに！

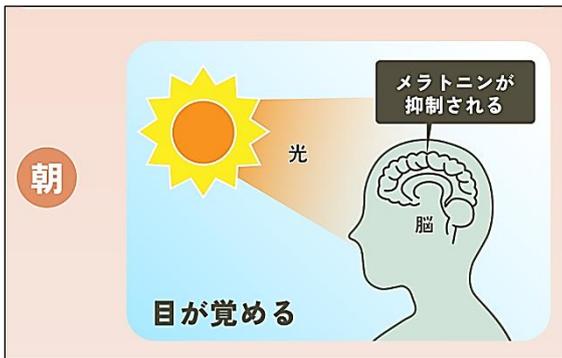
～ すいみんのしくみについて ～

「すいみん」ってなに？

すいみんは、体と脳を休ませる大切な時間です。眠っている間に、体は疲れをとって脳はその日にあったことを整理しています。



どうして夜ねむくなるの？



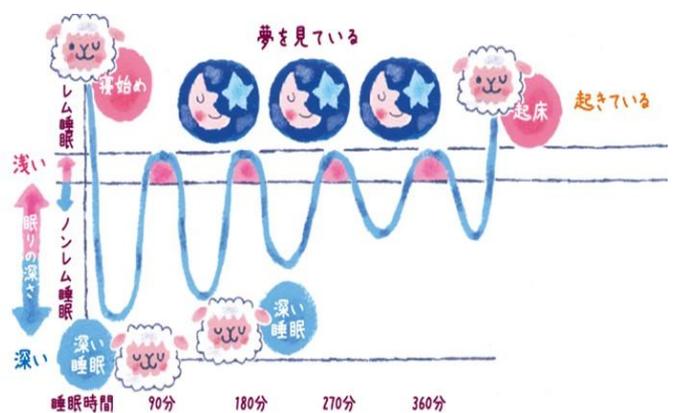
人の体には「眠りスイッチ」があります。これは、「メラトニン」というホルモンが関係しています。メラトニンは、夜寝ている間にたくさん体中を駆け巡ります。すると眠りが深くなり、体と脳を休ませてくれます。



そのため、夜更かしをしているとメラトニンの働きが弱まり、眠りにくくなってしまいますので、朝起きられないという悪循環をくりかえしてしまいます。

すいみんの1サイクルは90分 ～浅いねむりと深いねむり～

すいみんには、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」があります。2つのすいみんが約90分サイクルで繰り返されています。すっきり目覚めるコツは、90分で割り切れる時間、眠るということです。つまり、9時間か10時間半すいみんが良いのです。例えば夜9時に布団に入り、寝つくまで30分ゴロゴロして朝の6時半に目が覚めると9時間ねむれてすっきり起きることができます。



良いすいみんは、心と体へのプレゼント！

