

3がっ ほけんだよ!

令和5年3月13日

東俣野特別支援学校



3月に入り急に暖かい日が増えてきました。花粉もたくさん飛んでいて、子どもたちも先生たちも目や鼻が大変なことになっていますね。学校では学年末の月となり、卒業式も間近に迫ってきました。桜の開花予報も始まりました。季節の変わり目ということで、疲れやすくなり体調が安定しないお子さんも増えています。春休みまであと少し、元気な顔で登校してくるのを待っています。

『やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする。』マザー・テレサの言葉です。卒業をひかえ、校内には「ありがとう」「おめでとう」という文字を使ったものがいろいろ貼られています。東俣野小学校の6年生のみなさんからは「6年間ありがとう」のメッセージ。保健室からも、今年も1年間ほけんだよりを読んでくださって「ありがとうございました」のメッセージを送ります。4月の始業式から3月の修了式(卒業式)まで全員で元気に迎えられてとても「うれしい」です。来年度は、今年よりもっといろいろな活動ができるようになって、たくさんのやさしい言葉を使えるようになりますように。

目と鼻に効くツボ

花粉症はもちろん、アレルギーのもとになる花粉が目や鼻から入って来なければ症状は出ないのですが、家の外に出る以上、元から絶つことは難しいです。そこで、症状がひどい人は、飲み薬や目薬、点鼻薬などを使っています。そして最近では、花粉症対策にいろいろなグッズもありますね。コロナ対策のグッズは花粉症対策にも役立っていますよね。

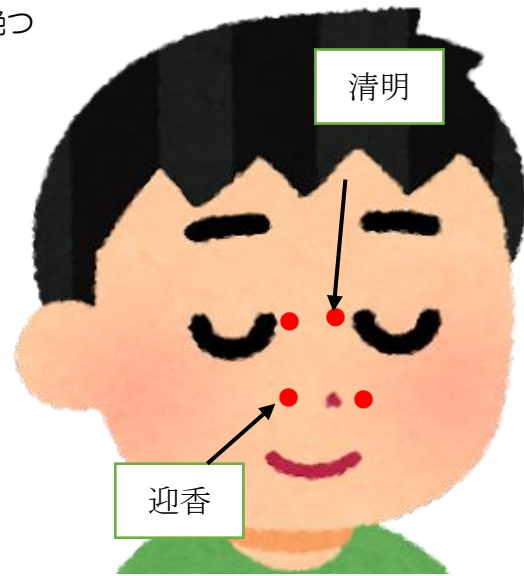
でも、スッキリ、サッパリまではいきません。

まず、こまめに顔(目・鼻だけでなく肌全体も)についた花粉を洗ったり拭いたりすることも大切です。

目の場合は、冷たい水で濡らしたタオルや保冷剤をくるんで冷やすとかゆみが引きます。ただし、冷たすぎるのはNGです。気持ちよいぐらいに冷やしましょう。

何も無い時の最終手段は、ツボ押しです。いろいろありますが、すぐ使えてわかりやすい場所の2つを紹介します。

目のかゆみに効くのは「清明(せいめい)」。目頭と鼻の間で、目頭から2mmくらい鼻に近い場所です。人差し指、または、中指を使って、鼻のほうに向けて押ししてみてください。鼻水や鼻づまりに効くのが「迎香(げいこう)」。小鼻の脇のくぼみ。人差し指で押し、鼻づまりの改善を促します。即効性があります。試してみてください。



全校児童生徒のみなさんの

「きれいな歯で賞」決定!

歯とお口の健康への取り組みもまとめの時期になりました。今年も1年間、お口の中の健康を意識して、歯みがきなどががんばってくれました。その中でも、歯科校医さんによる歯科検診や歯科衛生士さんによる「歯とお口の健康チェック」、夏休みや冬休みの「歯みがきカレンダー」や毎給食後の歯みがきの様子などから今年の「きれいな歯」の児童生徒5名が決定しました!各クラスで賞状をもらってくださいね。また、今年の歯みがきカレンダーも全員に返却します。春休みはありませんが、春休み中もがんばって歯みがきしてくださいね。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

卒業おめでとう

今年度は3月15日(水)が高等部、3月22日(水)が小・中学部の卒業式です。小学部6名中学部1名のみなさんは、それぞれ節目の時期です。通う学校は同じですが、新たな気持ちで進学し、いろんな新しいことを学習したり、体験してくださいね。高等部の4名のみなさんは12年間の学校生活が終わり、社会に出ます。会う機会が減ってしまうのは寂しいですが、新たな門出を楽しんで、元気に過ごしてください。

保健室から、卒業記念に12年間の成長の記録と「12年間がんばったで賞」を贈ります。卒業後も、健康第一! 歯とお口の健康は、感染症予防にもなります。しっかり続けて今後も体調を整えていってくださいね。

春眠暁を覚えず・・・Zzzなぜ眠くなるの？

「春眠暁を覚えず」は中国・唐時代の孟浩然の有名な詩「春暁」の一部。「春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことにも気付かず、つい寝過ごしてしまう。」
(デジタル大辞泉より引用) という意味だそうです。今から 1300 年前の詩人もやはり春の朝は眠かったんですね。

春に眠いのは自律神経の乱れ

春に眠気やだるさを感じやすくなるのは、自律神経の乱れが原因と言われています。自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があります。「交感神経」が優位な場合、血管が収縮して血圧が上昇し、心身が活動的な状態（アクティブモード）になります。「副交感神経」が優位な場合は、血管が緩んで血圧が低下し、心身もリラックスした穏やかな状態（リラックスモード）になります。この「交感神経」と「副交感神経」が必要に応じて切り替わり、体内のバランスが保たれています。ところが、冬から春へ季節が移り変わるこの時期は、朝夕の気温差が激しかったり、気圧の変化が激しかったりして、自律神経のバランスが乱れて、知らず知らずのうちに心にも体にも疲れがたまってしまうのです。

また、春は自律神経が乱れやすい季節なので、朝にリラックスモードの副交感神経から、アクティブモードの交感神経が優位な状態に切り替わりにくいことが、春の眠さに関連しているそうです。これらの神経がバランスよく働いていると、日中は活動的に、夜は体を休ませるために自然と眠くなります。しかし、冬から春へ変わる時期は気温が急激に変化するため、体が環境の変化に対応できず、自律神経が乱れやすくなります。その結果、眠気やだるさといった不調を感じやすくなります。

年度末のストレスや花粉症も原因の1つ

この時期は、年度末でクラス替えや卒業など取り巻く環境の変化も激しく、また忙しい時期でもあります。また花粉症で鼻づまりやくしゃみなどで、夜寝苦しかったり、花粉症の薬で昼間に眠くなったり…。花粉だけでなく、黄砂やPM2.5などアレルギー物質も大量に飛んでくる春でもあります。環境の変化や忙しさに、花粉症の季節も加わり、からだはとても疲れやすく、朝だけでなく眠くなりやすい原因の1つです。

春に眠いのは体内時計の遅れ

春の眠気には、睡眠ホルモン「メラトニン」も関係しているそうです。メラトニンは眠りをつかさどるホルモンで、このホルモンの分泌が睡眠の質に関係しています。人間には「体内時計」という体のリズムがあり、脳の視床下部の視交叉上核からの指令で光刺激とメラトニンが連動して睡眠の体内リズムをコントロールしています。光の刺激を受けメラトニンを止めて、目を覚ましたり、暗くなることでメラトニンの分泌を始め、

眠くなるというシステムは、脳が伝達して起こっています。

ヒトの体内時計は 24 時間より少し長いのですが、朝日を浴びることで体内時計をリセットしています。

冬から春にかけて日の出の時間が早くなっていきますが、体の体内時計はまだ冬のまま、睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されている状態で、朝日を浴びて目を覚ましてしまうことから、眠気がなかなかとれない状態で一日がスタートしてしまうのが、春の眠さの原因の1つと言われています。

睡眠の質を上げて元気になろう！

東俣野の子どもたちにとって、睡眠はとても大事です。睡眠時には成長に必要な「成長ホルモン」が分泌されます。また、てんかんは睡眠不足で発作が起こりやすくなります。こここのところ、連絡帳を読んでいると夜の睡眠がうまくいかない、朝なかなか起きれない、昼間も眠いなどが多いように思います。やはり春だからでしょうか。睡眠が乱れている時は処方された薬を使うことも必要ですね。また睡眠ホルモンのメラトニンは暗いところで多量に分泌され、明るいところでは分泌が抑えられる働きを持っています。寝る時は暗くしましょう。そしてメラトニンはたくさん日中に太陽光線を浴びることにより夜に大量に分泌されます。花粉は気になりますが、天気の良い日は散歩もおすすめです。