

ほけんだより 夏休み号

2017年7月
貝塚市立葛城小学校
保健室

いよいよ、子どもたちが待ちに待った夏休みが来ました。
楽しい夏休みに何があるか、うきうきわくわくしていると思います。

夏休みに心身ともに楽しく過ごせるように基本的な生活習慣に気を付けて、体の調子を整えて夏バテをしないようにしましょう。

また、親子で触れ合うよい機会です。お子さんの言葉に耳を傾け、ともに体験し、話し合い子どもの新たな一面、成長した一面にぜひとも出会ってください。一日一回はスキンシップを。大きくなった子には目で見ているよ合図を送ってあげてください。



重要



1学期の健康診断で受診を勧められた人は、必ず夏休みの間に治すようにしてください。

9月1日に歯みがきカレンダーを持ってきてくださいわ。



さあ、夏休み！！下記のようにお子さんが

健康に楽しく過ごせるようにお願いします！

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

小児救急電話相談→電話相談#8000

★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

★この事業は全国同一の短番番号 **#8000** をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。大阪では平日も休日も **20:00～翌朝 8:00** に実施されています。



人間には必要な思春期！！大人になるための準備期間



NHK スペシャル 「家族が非常事態！キレるわが子の謎」参考

「うるさいなあ！！ほっといて！！」物にあたる。親が何を聞いても知らんぷりして自分の部屋にこもってしまう。思春期はなんて厄介なんだと思っていませんか？

思春期の研究している脳科学者たちの最新研究の結果を織り交ぜた放送がNHK スペシャルでされていました。どうして人間に思春期が必要なのかご参考にしてください。

思春期の脳は、負の感情についてとても敏感で、その分より強いストレスや苦痛を感じやすくなっています。それは性ホルモンが出て、脳に侵入することで脳内のシナプスの突起が増えることで感情が増幅されます。成長ホルモンや性ホルモンが出ていること自体、そして自分の中から新しい変化が起きていて不安でたまりません。親が不安になっている100倍も不安の中で子どもたちは生きています。

その不安を理解できずに親が感情あらわにするとよけい親子でぶつかってしまいがちですが、親子の生のやりとりが大切です。「わー」と言いながらある程度まで行くと「疲れた」とか「いい加減にしとこう」とかになってきます。そのやりとりが人格を発達させます。不安の嵐になっているとき、それを安心して出せるのがお父さん、お母さん、家族です。逆に親に「勝手にしろ」突き放してしまうと不安でたまりません。

親が自分のために言っているのか、子どものために言っているのか子どもはその場では考えられなくてもしっかりと考えています。一方的な意見は子どもが逆にムキになって反発してきます。

現在の子どもたちはそうした不安を抱えながら、テレビやネットなどの情報の洪水の嵐、塾や習い事や部活など子ども自体の時間に追われる忙しさ、核家族化による希薄な人間関係がさらにストレスを与えています。

とくにネットなどの顔が見えない瞬時の会話は、子ども自身が相手の気持ちを想像する前に打ってしまっている可能性があります。瞬時に打たないと空気の読めないやつにされてしまい、そのいじりがいじめになって深刻化してしまうケースもあります。また、感情をコントロールする前頭前野が未発達で負の感情に敏感な思春期には、顔が見えないので、さらに荒れた会話に陥りやすいです。相手の心を読み取ろうとする力は顔を突き合わせたコミュニケーションだからこそできることであり、ネット上のコミュニケーションと顔つき合わせたコミュニケーションは大きな違いがあることを親子ともに理解し、人が傷つく言葉を打ったり発していないか考えていくことが大切です。

人間が幸せかどうかは人間の関係性がどうかということです。人間関係はオーケストラです。逃げ場があるかないか、ヘルプがあるかないかで大きく変わっていきます。思春期は親離れの時です。親以外の誰かが思春期の子どもたちを支えていくことが必要です。大人側もいい人間関係のネットワークをつくっていくことが大切です。

性ホルモンは、海馬（記憶の中核）を刺激し、記憶力を劇的に高めます。さらに海馬の隣の扁桃核（感情爆発を起こす）が海馬に影響することでさらに記憶力が高められます。また思春期にはリスクを選択するときに側坐核（快感中枢）が激しく反応しています。この思春期特有の脳の性質により、リスクを恐れずに新しいことにチャレンジすることから多くのことを学び自立できます。

この思春期の性質があったからこそ、人類は6万年前アフリカから新天地に旅立っていき、私たちの人類は各地に広がっていったのです。

反抗しないと見えない自分 見えない世界の奥行き

反抗することで人間力 挫折に強い免疫力が育つ

親が嫌だから反抗しているのではなく、感情爆発 自立するために必要

反抗期があったからこそ、親に感謝の気持ちを持てる



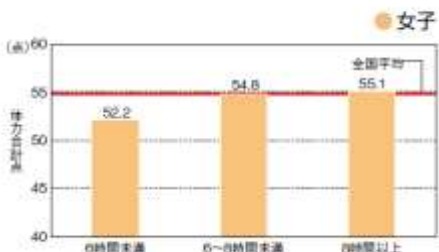
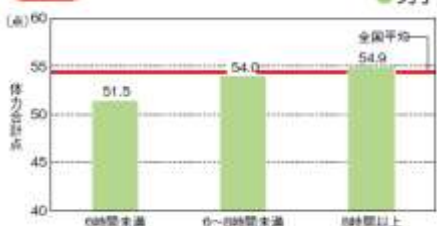
子どもの体が心配！！



運動はとても得意、でも、体がとても固い子がいたり、体はとても柔らかいけど、腹式呼吸を教えてもどこに力を入れたらよいのかわからない子どももいたり、総合的な体作りができていないかなと思うこのごろです。

文部科学省の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から運動をする子どもとしない子どもの二極化が見られることや、それによって体力レベルにも差が生じていること、その背景にある運動習慣や生活習慣と体力との関係が明らかになっています。

小学校



体力合計点
と睡眠時間

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団と

子どもの体力向上のための取組ハンドブックより

子供の体力ホームページも参考にいただき、体力向上にご家庭で努めることをお勧めします。学校でも、お子さんの健康相談に応じて、身長体重を計測したり、ともに筋トレや柔軟体操を行っていますので、お子さんが相談しにくい場合は、保護者さんからの健康相談にもなっていますので、何か気になることがあれば、いつでも連絡ください。ひろのばたいそう・あいうべ体操はおすすめ体操です。



床やイスに座り、おこないます



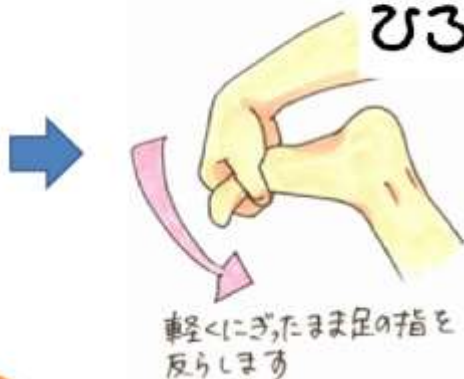
手と足の指の間は
すきまをあける

足の指の間に手の指を入れます



足と手のうなじ根のところが
軽くにぎります

ひろのばたいそう



軽くにぎり、たまたま足の指を
反らします



反対側にもゆるり
反らします

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きさに、声は少力でOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

子どもの化粧について

子どもたちと話をしていると、普通に化粧水や乳液、日焼け止めクリームや脱毛クリームの話が出てきます。においがきついものや着色したものを使用しているケースもあります。子どもは成長しているところです。子どもの時に皮膚が傷ついたら、がんになるリスクがあがります。なぜなら、傷ついた情報を持った皮膚が増幅されるからです。私たちの周りには、消臭剤も含めて、いろんな化粧品であふれています。清潔を求めるあまりに、皮膚の本来持っているバリアの機能を低下させては、意味がありません。今一度、お子さんが使用されているものをご確認ください。

ベビー用だから大丈夫だよと思われるけども、必ず、成分表をご確認ください。エタノール成分を使用しているものもあります。子どものときには、刺激の少ない成分のものを使用してください。

さらに脱毛したがるお子さんもおられると思いますが、学校でもお話していますが、思春期の時期に男性ホルモンの数値が高くなっているのです。濃く感じられるが、大人になれば、気にならない程度になるので、肌を傷つけ体に良くないので、やめるように話しています。お家でもお話してください。

気になる成分 成分表の1・2行目にはいっているようなら、避けた方が好ましいです。

エタノール：皮膚への刺激がある。アレルギー性や蒸発によって肌を乾燥させる。

PG：古くから保湿成分として多用されてきたが、皮膚への刺激が懸念されて、今までは配合が控えられている。

メトキシケイ酸エチルヘキシル：肌に炎症を起こすUVBを吸収する。その際に熱エネルギーを放出するため、配合量が極端に多いと乾燥や刺激の原因になる。

DPG：保湿成分だが、目や肌に刺激を感じる人もいる。

ハマメリス水：肌をひきしめる作用がある。肌に刺激をあたえる。

参考資料：「おしゃれ障害」「化学者が美肌コスメを選んだら」など