2月 保健だより

～保護者のみなさまへ～

令和５年
２月１０日

立川市立
第六小学校

保健室

2月の保健目標

早寝・早起きをしよう

今月の保健目標は、「早寝・早起きをしよう」です。感染症の発症を予防するためには、自身の免疫力を上げることも大切です。食事・運動・睡眠の中でも、睡眠は、免疫力向上のための要の部分です。良質な睡眠を規則正しくとるためには、生活環境が重要になります。今一度お子さんの睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。

性について考える　第５回　気を付けたい言葉

学校で子どもたちの様子を見ていると、大人よりも性の多様性について柔軟だと感じることが多くあります。しかし、大人が無意識に性の多様性についてネガティブなメッセージを発してしまっていることで、子どもたちに差別や偏見が生まれてしまうこともあります。今回は、気を付けたい言葉について考えてみたいと思います。

○荷物運ぶから、男子手伝って～！

体力のある女性もいれば、体力には自信のない男性もいます。このように、性別で分けなくても良い場面で、無意識に性別で分けてしまっていることはないでしょうか。「力に自信のある人手伝って～」などと言い換えてみてもよいかもしれません。

○あの人、オカマっぽいね

「ホモ」、「レズ」、「オカマ」、「オナベ」、「おとこおんな」、「あっち系」、頬に手の甲を当てるジェスチャーなどは、差別的な意味を込めて使われた歴史があります。「トランスジェンダー」「性別違和がある」などの言い方が適切です。

また、そもそも、たとえ世間話だとしても、本人の許可なく、その人のセクシュアリティーについて発言することは好ましくないことも大人の態度として示すことが必要です。

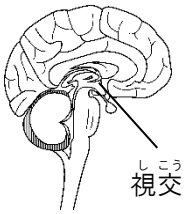
参考：Diveinnon（ダイビーノン）代表　飯田亮瑠先生　講演会資料

朝の光と体内時計

○光は視覚以外にも体に様々な作用を及ぼす

光は視覚以外にも様々な作用を及ぼしていることがわかっています。その代表が体内時計（生物時計）を介した「睡眠リズム調節」です。

目に入った光は、脳に視覚情報として届けられるだけでなく、視神経の途中で分岐した神経を介して、視交叉上核と呼ばれる場所に到達します。視交叉上核は「体内時計」を司る部位で、ちょうど両耳の中間点辺りに位置しています。視交叉上核は睡眠リズムのほか、体温やホルモンなど多数の生体リズムを調整しています。

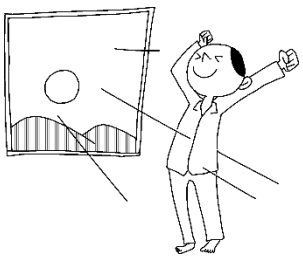

視交叉上核

○個人差のある体内時計

体内時計の周期（その人にとっての1日）の長さには個人差があります。時を刻むスピードが早い人の周期は24時間弱と短く、スピードが遅い人は24時間を大きく超えます。特殊な実験室で人の体内時計の周期を正確に測定すると、23時間50分から24時間30分まで40分ほどの開きがあります。これはたった1日のズレ幅ですので、生活に及ぼす影響は非常に大きいのです。

体内時計の周期が24時間に近い人は日々の睡眠をはじめとする生体リズムのタイミング（位相）が変動しないので、あまり苦労せずに規則正しい生活を送ることができます。逆に体内時計の周期が長い人は睡眠リズムが遅れがちなので、寝つきが悪く、朝起きるのが大変です。強い夜型傾向がある人は、体内時計の周期の長い人が多い傾向にあります。

○体内時計に影響を及ぼす「光」



このような24時間から日々生じる体内時計のズレをリセットするのが、目から入った光です。夜0時に寝て、朝7時ごろに目を覚ます人のケースを例にとって説明すると、早朝5時ごろから午後の早い時刻にかけて目に光が入ると、翌日の体内時計の時刻は速くなります（朝型になる）。特に午前中の光は、大きく体内時計の時刻を早めるので効果的です。太陽光のように強い光ほどリセット効果が強く、光波長の中でも主に青色光（ブルーライト）が体内時計に作用することが明らかになっています。そのため、体内時計の時刻が遅れがちな夜型の人は、午前中に30分～1時間ほど強い光を浴びることをお勧めします。紫外線の心配もあるので、必ずしも直射日光でなくてもかまいませんが、窓際で外を見た時のように「少し眩しいな」と感じるくらいの光でないと、効果は少ないでしょう。

逆に、夕方以降に浴びる光は、体内時計の時刻を遅らせます（夜型になる）。そのため、深夜0時以降に、家庭照明（特に白色LED）や大型液晶テレビなどから出る光を長時間浴びている人は、さらに夜型が強まる悪循環に入ってしまいます。夜型傾向が強くて困っている場合には、暖色系ライトを使ったり、液晶画面からできるだけ離れて鑑賞したりするなどの工夫をすると良いでしょう。

引用：「養護教諭なんでも質問 BOX」.東山書房.2021