



げんきな子

H30. 10

浜岡東小学校保健室

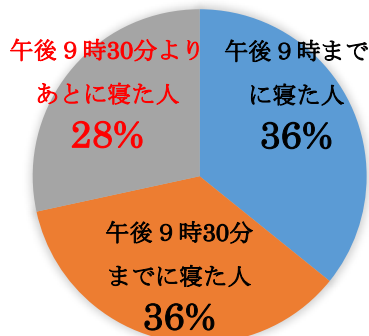


夏の暑さがやわらぎ、涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩す人が多いですが、みなさんはどうですか？規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）、衣服の調節を上手にして、かぜをひかないように気をつけましょう。

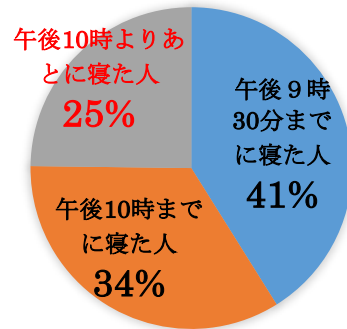


何時に寝ていますか？？ (8/29~9/2実施 げんきになるカードより)

1~3年生 寝た時刻



4~6年生 寝た時刻



- 低学年では午後9時、高学年では午後9時30分よりも遅くに寝ている人が全体の半分以上いました。さらに高学年では、午後10時を過ぎる人が、25%もいました！危険です・・・。
- 習い事やお祭りの練習で帰りが遅くなり寝るのが遅くなる人、ついつい遅くまでテレビを見てしまい寝るのが遅くなってしまふ人、理由は色々でした。
- 寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしたり、動画を見たりして過ごす人もいます。

睡眠のはたらき

- 体のつかれをとる
- 脳や心のつかれをとって、元気にする
- 体を成長させる
- 体の抵抗力（免疫力）を高める。（病気になりにくくする）
- 昼間に勉強したことをしっかり覚える（記憶を整理する）



小学生に必要な睡眠は9~10時間とされています！

できるだけ早く寝て体を休めましょう。

学校保健委員会開催のお知らせ

試して、なるほど！

“ぐっすり睡眠、すっきり目覚め”で健康力アップ！学力もアップ！



講師： 岐阜大学地域科学部 教授 近藤真庸 様



日時： 11月7日(水)午後2時30分から午後3時55分まで

場所： 浜岡東小 体育館

表ページでお伝えしたとおり、就寝時間が低学年では午後9時30分、高学年では午後10時を過ぎる児童が25%を超えています。おうちの人からも学校の先生からも「早く寝なさい！」「早寝早起きしなさい！」と言われるものの、子どもたちは「なんで早寝早起きが良いんだろう？」「ちょっと遅く寝てたって、次の日別に大丈夫だよ・・・」という気持ちもあるのかなあとと思います。

親子で納得できるような睡眠のはたらきについて、

良質な睡眠が成長期の子どもたちにどんな影響があるのか、学力をアップさせる睡眠について近藤先生が楽しくお話していただきます。講師の近藤先生は健康教育の分野で全国的に活躍されている先生で、昨年度も東小の学校保健委員会でお話をしてくださいました。ぜひこの機会に多くの保護者の皆様に参加していただきたいと思います。



昨年度もお話
いただきました。

9/14(金)にお子さんを通じて「学校保健委員会」開催について(お願い)というお便りを配布しました。5年生の保護者の皆様には、ご出席いただくようお願いしています。1～4年生、6年生については、お便りの一番下に参加希望調査をつけてありますので、ご参加いただける場合は学校へご提出ください。(当初、しめきりを9/25(火)としましたが、10/12(金)まで延長します。)



・酷暑と言われた今夏、熱中症対策へのご協力ありがとうございました。保健便り9月号でお知らせした水筒の中身について、熱中症予防用スポーツ飲料の持参を許可する旨をお知らせしました。10月に入り、暑さも和らぎましたので、スポーツ飲料を持参できる期間を10月1日(月)までとします。

・お忙しい中、「げんきになるカード」へのご協力、ありがとうございました。夏休みの生活から学校がある生活へ戻すのは、なかなか難しいですが、多くの子どもたちが意識して生活をしている様子が伺えました。