



# げんきな子

令和元年 8.9 月号

浜岡東小学校保健室



2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しかったことやがんばったことをまた教えてください。さあ、気持ちも生活も「夏休みモード」から「学校モード」に切りかえましょう。9月は夏の疲れから体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間うんち



☑ 外で元気にからだを動かす

生活リズムを整えるために、**8/28(水)**から「げんきになるカード」を使って、生活リズムをチェックします。長い休みの後は、生活リズムを取り戻すのが大変ですが、少しずつがんばりましょう。

## 寝る前のブルーライトに注意！！

なかなか寝付けない、朝すっきり起きれない、午前中は調子が悪いという人・・・

**パソコンやゲーム機、スマートフォンが原因かもしれません。**

それらの画面から出るブルーライトを寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量が少なくなってしまう。そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまう場合があります。

➡ **寝る2時間前にはパソコンやゲーム機、スマートフォンなどの画面を見るのをやめましょう！**



健康診断で治療のお知らせをもらって、夏休み中に病院に行った人は、病院の先生に書いてもらった治療のお知らせを担任の先生に提出してください。

おうちの方へ

## 学校保健委員会開催のお知らせ

ぐっすり睡眠、すっきり目覚め

～ルーティンで健康力アップ！学力もアップ！～



講師： 岐阜大学地域科学部 教授 こんどうまさのぶ 近藤真庸 様



日時： 10月7日（月）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

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。



**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、そして今年度は学力や感情に関わる脳の発達障害とスマホとの関係について、近藤先生が楽しくお話してくださいます。**



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。

☆本日、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。とても楽しいお話ですので、多くのご参加をお待ちしております。

☆8/28（水）～9/3（火）の1週間、夏休み明けの生活リズムを整えるために、生活リズムチェックカード（げんきになるカード）を実施します。おうちの方にチェックをしていただく欄もありますので、お忙しい中ですが、ご協力お願いします。

☆9月になっても、まだまだ熱中症が心配されます。水筒を必ず持たせてください。