8がつ ほけんだより

2017年8月28日発行
閖上小学校　保健室

生活のリズムをとりもどそう

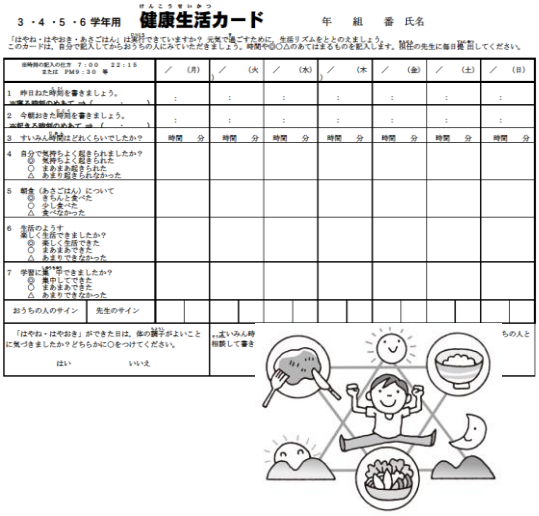
夏休みが終わり，みなさんの元気な顔が見られて，ホッとしています。これから,行事の多い季節を迎えます。生活リズムを整えて，健康で安全に充実した２学期を過ごしましょう。みなさんの笑顔が学校の活力です。

保護者の方へ

「健康生活カード」の実施についてご協力のお願い

名取市学校保健会では，２７年度より子どもたちの「睡眠」についての調査研究を行っております。この度，生活チェックカード（「健康生活カード」）の実施を通して，子どもたちに睡眠の大切さや身体に及ぼす影響等について考えさせ望ましい生活習慣の育成を目指す取り組みを行うこととなりました。実施方法は以下のようになっております。つきましては，お手数をおかけしますが,保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

＊「健康生活カード」は，１・２年生用と３・４・５・６年生用の２種類に分かれています。
＊実施は**８月２８日（月）～９月３日（日）までの７日間です**。
＊１・２年生は寝る時刻と起きる時刻のめあてを，お子さんと一緒に決めて記入してください。毎日家庭に持ち帰りますのでご家庭でおうちの方と一緒に記入してください。
＊３年生以上は，お子さんが学校で記入して持ち帰りますので，おうち方のサインをご記入ください。毎日学校に持ってきて担任に提出し，担任のサインをもらいます。
＊最終日は，下部の質問と記述欄にお子さんと一緒にご回答ください。



3・4・5・6学年用　**健康生活カード**　　年　組　番　氏名

「はやね・はやおき・あさごはん」は実行できていますか？元気で過ごすために，生活リズムをととのえましょう。
このカードは，毎日で記入してからおうちの人にみていただきましょう。時間や◎○△のめあてはまるものを記入します。翌日の先生に毎日提出してください。

就寝時の記入の仕方 7：00　22：15 または PM9：30 等	／（月）	／（火）	／（水）	／（木）	／（金）	／（土）	／（日）
1　昨日おそい時刻を書きましょう。	:	:	:	:	:	:	:
2　今朝おきた時刻を書きましょう。	:	:	:	:	:	:	:
3　すいみん時間はどれくらいでしたか？	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
4　自分で気持ちよく起きられましたか？ ◎ 気持ちよく起きられた ○ まあまあ起きられた △ あまり起きられなかった							
5　朝食（あさごはん）について ◎ きちんと食べた ○ 少し食べた △ 食べなかった							
6　生活のようす 楽しく生活できましたか？ ◎ 楽しく生活できた ○ まあまあできた △ あまりできなかった							
7　学習に集中できましたか？ ◎ 集中してできた ○ まあまあできた △ あまりできなかった							
おうちの人のサイン　先生のサイン							

「はやね・はやおき」ができたときは，体の調子がよいことに気づきましたか？どちらかに○をつけてください。
はい　　いいえ

…すいみん時間について，おうちの人と相談して書き

◆「睡眠」についての資料を裏面に載せております。ぜひご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

まもなく９月ですが，まだまだ日中は気温があがり，熱中症に注意が必要です。これから,運動会の練習が始まります。

「こまめな水分補給」のために，**水筒**を持ってきましょう。また，**汗ふき用のタオルやハンカチ**などがあるとよいですね。

感染症情報

県内では，手足口病の警報が出ています。乳幼児に流行するRSウイルス感染症が過去５年の中で最も早く流行し始めているようです。手洗い・うがいで予防しましょう。　宮城県結核感染情報センタ-HPより

すいみんの効果

平成２８年度　名取市学校保健会　作成

１，　脳と心身の疲れを取り除く
２，　ストレスを取り除く
３，　記憶の定着，学習効果の効率化
４，　ホルモンを分泌して成長を促す

すいみんは，体や脳の疲れをとります。
ホルモンがでる１０時頃に，ぐっすりと寝ていると心と体の調子がよくなります。
おそくても，９時にはふとんに入るようにしたいですね！
かぜ気味のときには，すいみんをたっぷりとることで，病気とたたかう力が，高まります。

◆睡眠時間確保のために基準とした寝る時刻は，
低学年で２１：３０，中学年で２２：００，高学年では２２：３０とされています。

◆寝る時間が遅くなる理由
低 学 年…家族の影響を大きく受けている。
中高学年…児童それぞれの意識や，メディアとの関わり，時間の使い方が影響している。

心と体の健康のために

江戸川大学睡眠研究所の福田一彦教授は，
「夜更かしは心身の健康に重大な悪影響を及ぼす。日によって寝る時刻や起きる時刻が違うのも非常に強い悪影響がある。特に週末だけ朝寝坊をするというのは，悪い習慣の典型である。家庭で出来ることは，お風呂や夕飯を早くすること。環境の要因としては人工照明のコントロールが重要で，やや暗めの赤っぽい照明を使ってください。スマートフォンも夜には使わないでください。」と発表しています。

◆「すいみんクイズ」を保健室前に掲示しています。
「小学生は何時間ねるとよいでしょう？」「ねむれなくなる原因となるものはなんでしょう？」「ライオンとキリンどちらが長くねむっているでしょう」など,ぜひ挑戦してみてください（＾＾）

内科検診のおしらせ

8 月 30 日（水）13：10 から，６年生を対象に「陸上記録会前内科検診」を実施します。
内科校医の森内科クリニックの森　精一先生に診ていただきます。