



呉市立宮原小学校

来週はにこにこ健康カード週間

長かった夏休みが終わって、2学期が始まりましたね。9月11日(月)～15日(金)は、にこにこ健康カード週間です。この1週間で生活リズムにもどしていきましょう。



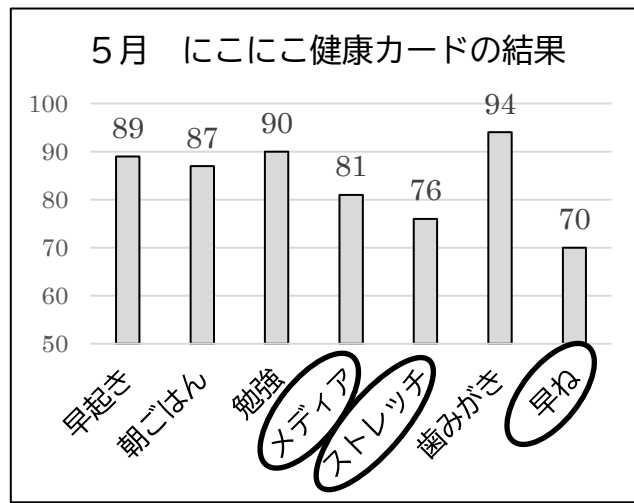
5月に行ったにこにこ健康カードの結果は右のグラフの通りです。

メディア・ストレッチ・早ね

が宮原小の課題となっています。

5月の自分の取り組みを振り返って、よい所は続け、点数が低かった項目は、どうしたら改善できるのか考え、実行していきましょう。

5月に取り組んだ際の目標やコメントを紹介し、来週から取り組む際の参考にしてください。



【今回の目標】

- ストレッチをする。そのためには風呂から出たら着がえてする。
- メディアを8時までにする！8時になったらやめる。
- 毎日ストレッチをする。そのためには決まった時間にする。(ふろ上がり)

【ふり返り】

- ストレッチを毎日ねる前がんばりました。(6年)
- ストレッチをもっとできるよう、時間によゆうを作りたいです。(5年)
- 「10時までにねる」が守れたので早く起きられた。(4年) 朝ごはんをがんばって三食食べた。(4年)
- はやおきができなかったため、タイマーをかけて自分で起きるのもっとがんばりたいです。(3年)

【おうちの方から】

- 夜9時までにやることをやって、早寝早起きがんばろうね！
- 休みの日に夜ふかしをすると、一日のスタートがしんどくなります。ゲームの時間をもう一度考えよう。
- 早ね早起き出来るために何をすべきなのか、自分で考えて行動できるようになってくれるといいです。

生活リズムの基本はやっぱり



成長ホルモンが出るのは 夜10時～2時

以前、学校医の米倉先生より、「背を伸ばしたり疲れを取ったりするための『成長ホルモン』が出るのは、夜10時～2時です。10時にはぐっすり深い眠りに入っている必要があります。」と教えていただいたことがあります。

もし10時に寝た場合は、深い眠りに入るのは11時頃になってしまいます。10時までに深い眠りに入るためには、夜9時ころにはねる必要があります。どうしても難しい場合もあるかもしれませんが、できる限り夜9時にねることを心がけましょう。

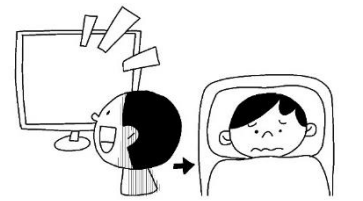


すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。

そのため、夜9時にねる場合は、夜8時までにテレビやゲーム、タブレット等をやめるようにしましょう。



けがを防ごう！ 処置の仕方を知ろう！

9月9日は救急の日です。けがを防ぐ方法やけがの処置の仕方を知る日です。現在、宮原小学校では工事が行われています。下足場の位置が変わり、運動場への行き方が今までと変わりました。ろう下や階段、坂道は落ち着いて歩き、思わぬけがを防ぎましょう。また、停まっている車の近くを通るときは十分に注意してください。

思わぬケガをふせぐために

- × ろうかを走らない
- × よそ見をしない
- ツメを長くのばさない
- ひっかかりやすいデザインの服はさける

もし、転んですりむいたときには、自分で水道水であらってから保健室に来ましょう。

けがを防ぐ方法や処置の仕方を知って、健康で安全な生活を送りましょう。


こんなとき、まずは水道へ「ゴー！」

- すりむいた: 傷口の汚れ(土や砂など)を洗い流す
- やけどをした: 水を流しながら、よく冷やす(水道の水は直接あてないようにする)
- 目にゴミが入った: 水をためた洗面器に顔をつけて、まばたきをする

保健室からの
ちよこつと
コラム



心と体「こころとからだ」は我慢がなぐて

相談してもいいのかな…?

長期休業明けは、学校が楽しみな子どももいれば、不安を感じる子どももあり、心が不安定になりやすい時期です。

悩みをかかえることは特別なことではなく、誰にでもあることです。ぜひそのことをご家庭でお話してあげてください。

また、このくらいのことと思わずに、小さな悩みでも相談して大丈夫です。人を頼ることは、これからの社会で生きていく上で大切なことだと思います。

周りの大人に相談することはもちろん、電話やメール・ネットで相談できる窓口もありますので、ご家庭でぜひ話題にしてみてください。

