

ほけんだより 7月

R1.7.2 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「プールのきまりを守ろう」

じめじめと湿度が高い日や、いよいよ夏を思わせる暑い日があり、過ごしにくいですね。学校では、最近、伝染性紅斑（りんご病）や、熱で欠席する子が多くなっています。伝染性紅斑もかぜも、病気の予防はまず、手洗い・うがいです。そして、暑いからこそ栄養・睡眠を十分とり、抵抗力を高めましょう。

夏休みまであと少しです。5年生は、夏休みに入っすぐ野外活動があります。規則正しい生活に心がけ、夏を元気に乗り切りましょう。



☆6/26（水）第1回学校保健委員会（4～6年生が参加）

テーマ「大丈夫？あなたのすいみん」大切なすいみんについて考えよう～

おうちの人と一緒に読んでね。

保健委員会から、「神田っ子は、朝は6時半くらいまでに起きている人が多いけれど、夜は10時までに寝ている人は、6年生では、約3人に2人です。睡眠不足はないのかな？」と提案がありました。問題提起の劇もありました。そして、講師の大府市保健センターの中村亜子保健師さんから、クイズを交えてお話を聞いたり、学校医の赤堀先生からもお話を伺いました。



中村先生から、6年生でも睡眠は、9時間30分くらいと良いと言われているので、神田っ子は、1時間くらい不足しているとのこと。そして、睡眠は集中力や注意力を高め、学習能率をあげたり、成長ホルモンを出して体を成長させたり、脳や体の疲れをとったりなど大切な役割があります。しっかり寝ている子の方がテストの成績がいいそうです。また、ぐっすり眠るには①朝日を浴びる②朝ご飯・運動をする。③夕食は寝る2時間前まで、お風呂は1時間前までに④寝る前のテレビやスマホをさける⑤寝るときは暗くする⑥休みの日も同じリズムで過ごすなど、いろいろな「ひけつ」を教えてくださいました。これからの生活に生かし、めざそう「ぐっすりたっぷり、すいみん」です。



児童の感想

- ・私は背が小さい方なので、すいみんをちゃんととらないといけないことがわかりました。
- ・ゲームやスマホなどをやると、脳がまだ夜ではないと勘ちがいをしてなかなか眠りにつけなくなる、今のところ必要なすいみん時間は9時間半ということがわかりました。
- ・朝起きたら朝日をあびることや、夕食はねる2時間前に食べて、おふろは1時間前に入るといいことなど、これから生活リズムをきちんととっていきたいと思います。
- ・体の中に時計があるなんて知りませんでした。将来体の生活のリズムがみだれるのはいやなので、今からでも生活のリズムを整えられるといいなと思います。
- ・すいみんは、1日の集中力など、人間には欠かせないと思いました。テストの点は悪くなってほしくないで、早くねれるようにがんばります。
- ・しっかりねると「幸せだ」と思うことが増えるという言葉が心に残りました。

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



運動をするときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりこ
運動しない

なつやす

夏休みも「歯磨き」をわすれずに！！

夏休み前に「はみがきがんばりカード」を配付します。夏休みは自由な時間がたくさんあるので、しっかり磨くチャンスです。1本ずついいいに磨きましょう。おうちの人といっしょに磨くのもいいですね。記録も忘れずにつけておき、2学期に提出しましょう。

* 早寝早起き、3食しっかり食べて夏休みも元気に過ごそう

【おうちの方へ】



* 健康診断の結果について

4～6月に行われた健康診断の結果として、健康手帳に「定期健康診断の記録」が貼ってありますのでご確認の上、押印して、学級担任まで返却してください。2学期からも元気に過ごすために、まだ受診していない場合は、夏休みの間にぜひ受診していただきますようお願いいたします。



* スクールカウンセラーの相談日について

7月の相談日は9日(火) 9:30～12:30ですが、11時30分からのみ空いています。9月の相談日は10日(火) 13時～16時、24日(火) 9:30～12:30です。希望される方は、神田小学校(46-5154) 養護教諭(谷澤)までご連絡ください。