

運動会も無事に終わり、2学期が始まってからあっという間に1か月が過ぎようとしています。

気温も下がり、過ごしやすくなりましたが、体調はどうですか。昼間と朝・夜の温度差で体調を崩さないように気を付けましょう。

## 9月の保健目標

# 進んでからだをきたえよう

## 体を休めるだけじゃない!睡眠のよいところ

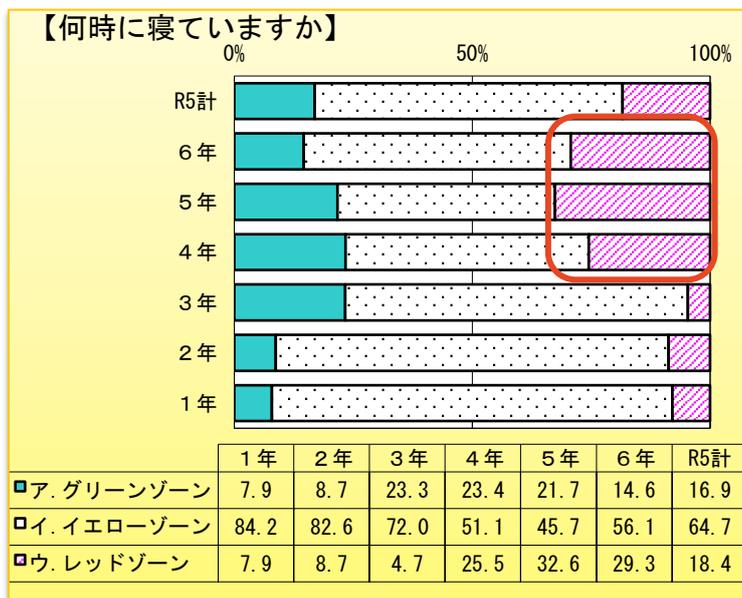
秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋等と言われますが、秋は過ごしやすい気候なので、物事に集中するには最適な季節です。

このような時季に大切にしたいのは睡眠です。睡眠は疲れを取るだけでなく、練習したことや覚えたことを定着させる役目もあります。子供たちは日々の学習や運動を頑張っています。体や頭で覚えたことを定着させるためにも早めに寝て、よい睡眠をとりましょう。



成長ホルモンが分泌される	免疫が強くなる	記憶を整理する	集中力を高める
<p>深い睡眠の時に分泌される成長ホルモンが体の成長を促します。</p>	<p>体の抵抗力が強まり、風邪等を引きにくくなります。</p>	<p>脳内にあるたくさんの記憶を整理します。</p>	<p>勉強や運動等に、集中して取り組むことができます。</p>

## さみっこの睡眠は大丈夫?



7月にとやまゲンキッズ作戦で生活のチェックをしました。1・2年生は親子で、3～6年生は自分でチェックをしました。

さみっこの就寝時刻を見ると、レッドゾーンの子供の割合は学年が上がると多くなる傾向がありました。

体調が悪くなり、保健室に来た子供から「眠れないからテレビを見ていたら、もっと眠れなくなった」「動画を見ていて、寝るのが遅くなった」という話がありました。元気に生活を送るためには、夜のメディアとの付き合い方や過ごし方を考えることができるとよいです。

	1～4年	5・6年
グリーンゾーン	9時前	9時半前
イエローゾーン	9～10時	9時半～10時半
レッドゾーン	10時より遅い	10時半より遅い

### よい睡眠をとるために大切なこと

- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前に明るい光を避け、早めに布団に入る
- 朝、光を浴びる

# けがを予防しよう



## どうしてけがが起こるのでしょうか

### 過去のけがの事例から見る、けがが起こるとき

- ・心の落ち着きがないとき
- ・筋力やバランス力等が低下しているとき
- ・自分の今の動きがどんなけがにつながるか予想ができないとき

#### 〈足首捻挫〉

跳び箱を跳び、着地するとき、自分の体重を支えられず、足首を捻った。

筋力やバランス力、柔軟性等の低下

#### 〈頭部打撲〉

体育館でボールを見ながら走っていたら、壁にぶつかって頭を打った。

不注意  
予想できなかった

ルールを守っていない、ふざけていた

#### 〈指骨骨折〉

廊下を走っていて、転んで手を付いたとき、指を痛めた。

## どうしたらけがを防げるのでしょうか

### 心と体の調子を整える

- ・落ち着いた気持ちで行動しましょう。
- ・朝ごはんをしっかり食べて、睡眠もしっかりとりましょう。

### 環境を整える

- ・つめを切っておきましょう。
- ・ズックを正しくはきましょう。
- ・安全な場所で遊んだり行動したりしましょう。



### 体づくりに取り組む

- ・外で遊んだりいろいろな運動に取り組んだりしましょう。
- ・ストレッチをしましょう。

## けがをしたとき手当てができますか

気を付けていても防ぐことができないけがもあります。

けがをしたとき自分でできる応急手当をおぼえておきましょう。

### ＋ けがをしたときは、まず...



## 9月の平均身長・体重をお知らせします！

9月の身体測定の結果をお知らせします。夏休みの間にも、ぐんと身長が伸びた子供たちがたくさんいました。

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子										
平均身長 (cm)	119.8	120.0	125.9	123.4	134.1	128.8	136.8	140.5	142.5	144.1	148.4	151.1
平均体重 (kg)	22.5	22.8	28.1	25.1	33.4	29.1	33.1	37.7	38.1	38.0	43.4	44.8

※欠席者の値は含まず。