

2学期が始まり、1週間がたちました。
学校生活には慣れてきましたか。
朝夕は気温も下がり、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

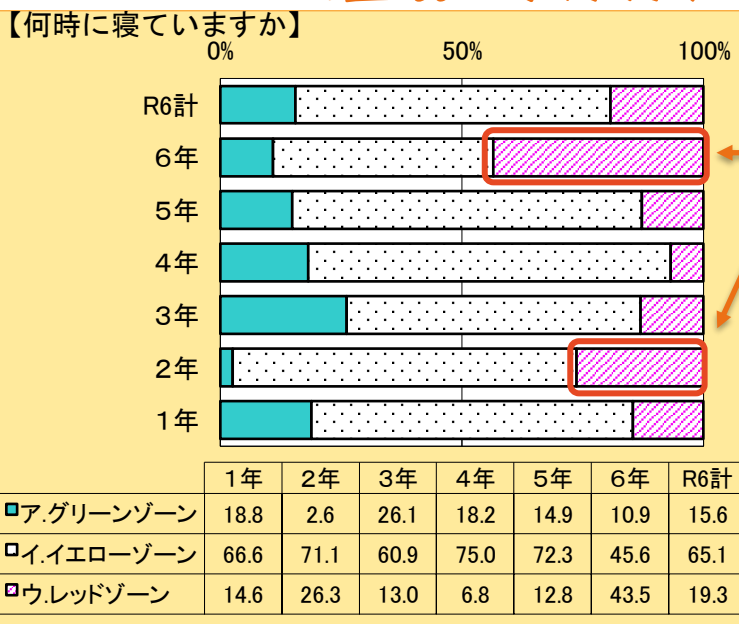
秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋等と言われますが、秋は過ごしやすい気候なので、物事に集中するには最適な季節です。

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、風邪等にかかりにくくします。</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」で子供たちの生活をチェックしました。1・2年生は親子で、3～6年生は自分でチェックしました。

本校児童の就寝時刻を県平均と比べると2・6年のレッドゾーンの割合が高く、就寝時刻の遅い児童が多く見られました。

体調が悪くなり、保健室に来た児童から「休日前だからオンラインゲームを遅くまでして、昼過ぎまで寝ていたら夜眠れなかった」という話がありました。元気に学校生活を送るために、夜のメディアとの付き合い方や過ごし方を今一度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

9月9日は「救急の日」でした。最近「子供口コモ」という運動器の働きが低下している状態も問題になっていきます。けがを予防して、安全な生活を送りましょう。

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を予想することができないとき

<足首捻挫>

跳び箱を跳ぶ練習をしていたら、着地をするときにバランスを崩し、足首を捻った。

筋力やバランス力等の低下

<頭部挫創>

グラウンドの隅の方でサッカーをしていたら、柱に頭をぶつけ、切れた。

不注意
予想できなかった

ルールを守っていない

<歯の打撲>

廊下を走っていて、曲がり角で友達と衝突し、友達の頭に歯をぶつけた。

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。

けがをしたときの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。

けがをしたときに自分でできる応急手当を覚えておきましょう。

+ 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	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均身長 (cm)	119.1	119.5	124.9	125.3	131.4	128.4	139.3	135.1	142.8	147.5	149.9	150.6
平均体重 (kg)	23.6	23.4	25.3	25.8	31.7	28.0	36.8	32.6	37.1	41.1	43.4	41.9

※欠席者の値は含まず。