



内容

- 保健指導について
- すこやか学習週間について
- 熱中症対応について

えがお

No.6

R6.8.30 (金) 発行



生活習慣についての勉強をしました！

発育測定の前に各学年に合わせて、養護教諭から保健指導を行いました。

1年生「うんちからのお手紙」

1年生のみんなにはうんちからお手紙が届きました。

健康のおたより「**ばななうんちちゃん**」に毎日会うためにはどうしたらよいのか学びました。健康を保つには早寝・早起き・朝ご飯、運動、好き嫌いしない食事等、毎日の生活習慣がやはり基本です。毎日の生活の中からは、なかなか実感しにくい「健康」ですが、身近なものから健康について興味をもってほしいなと思います。



2年生「すいみん探検隊！～骨の巻～」

身体測定に合わせて、骨（身長）の成長について考えました。生まれた時は約50cmほどのみんなが、それぞれ成長の速度は違うけれど、生まれたときの何倍も大きく成長していることを実感しました。そして、その成長には**成長ホルモン**が大きく関わっていることを学びました。成長ホルモンは夜（23時～24時と2時～3時頃）の深いねむりについているときに多く出ます。良い睡眠の4つのポイント（**①朝の光をあびる②元気よく運動をする③毎日同じ時間にベッドにつく④寝る30分前は強い光はみない**）を意識して、ぐんぐん成長して欲しいと思います。

3・4年生「レム睡眠・ノンレム睡眠ってなあに？」

3・4年生は「**レム睡眠・ノンレム睡眠**」について学びました。記憶の整理や脳のお掃除を行う浅い睡眠のレム睡眠と、体の疲れを取ったり体を成長させたりする成長ホルモンのたくさん出るノンレム睡眠。どちらも勉強や遊び、成長に大切な睡眠でした。しかし、気をつけないとこの睡眠の波が浅くなり、睡眠の質の低下につながってしまふことがあります。この原因は、「**ブルーライト**」でしたね。ゲームやスマホ・タブレットから出る強い光（ブルーライト）は寝付きにくくしたり、睡眠の質を下げたりしてしまいます。「**寝る30分前は明るい画面を見ないように**」心がけましょう。



5・6年生「メディアと睡眠」

毎日、学校でも家庭でも使用するメディアですが、WHOではこのメディアに関わって2019年に新しく病気を認定しました。それは「**ゲーム障害**」という病気です。ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間や頻度を自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。例えば、ゲームを取り上げられると不機嫌になったり、怒ったりしてしまう人、ゲーム以外の時間（勉強・運動・睡眠・家族との時間）を使ってまでゲームをしようとする人は要注意です。また、メディアは依存性だけでなく睡眠への影響も及ぼすこともあります。睡眠は脳の**海馬（記憶するところ）**や**前頭前野（感情をコントロールするところ）**も育てています。脳を育てて成長していくためにも、メディアと上手に付き合っていきたいですね。



9月2日(月)～9月6日(金)

第2回 すこやか・学習週間



がはじまります！

夏休み明け直後に強調週間を設定する意味は「夏休みモードからの脱却」です。強調週間をきっかけに『よい生活リズム』を定着させましょう。ご家族で一緒に取り組んでいただきますよう、よろしくお願いいたします。

メディアの利用については外遊びや、家族・友達と過ごす時間、本を読むなどのリアルな体験・十分な睡眠時間の確保等があり、それらに、メディアを通じた体験とがバランスよく配されていることが、子どもの1日の活動を豊かにします。ぜひ今回の強調週間を「ゲームは1日〇時間まで」や「〇時以降は親に預ける」「夕食の時はテレビを消す」「家族で〇〇する時間を取る」などメディア以外の時間を充実させる工夫を家族みんなで考える機会となればと思います。

9月の発育測定を実施しました！！



全校児童の身体測定(身長・体重の計測)を行いました。夏休み明け、子どもたちの体は、ぐぐーんと大きくなっていました！

体操着や靴のサイズが小さくなっているお子さんが見られます。お子さんの服装を確認してみてください。また、後日発育測定の結果を後日お知らせします。お子さんの発育状況をご確認ください。

まだまだ暑い日が続きます

今後もしばらくは暑さが続くことが予想されます。また、浜っ子ランニング・親善陸上大会の練習も始まります。登下校を含め、十分な熱中症対策をとりながら教育活動を進めていくこととなります。ご支援・ご協力をお願いします。

水分補給用の水筒またはペットボトルは毎日持参！

校外学習や外活動・体育館などに持ち運び、小まめに水分を取ることができます。

夏の間は毎日の持参をお願いします。

登下校中の帽子着用！

直射日光をさけるために、外に出るときは帽子をかぶります。

登下校の時にも帽子をかぶることができるように、帽子の準備・声かけをお願いします。

屋外・運動時のマスク着用は注意が必要！

屋外・運動時のマスク着用は十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが高まります。熱中症は「命に関わる重大な問題」です。熱中症のリスクが高いと判断した場合、屋外の活動や登下校、運動時はマスクを外すように学校では声掛けしていきます。

