

ほけんだより

第9号
令和3年9月3日
北鯖石小学校 保健室

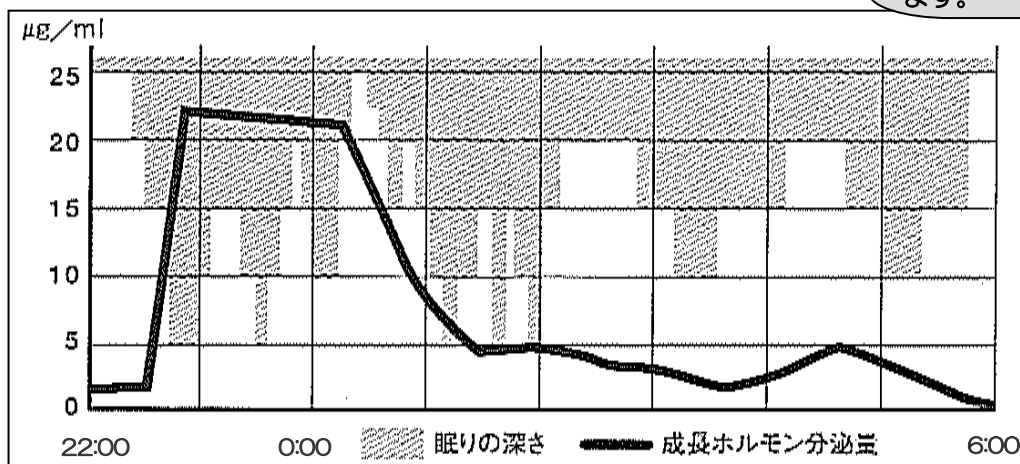


夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。子どもたちは、生活リズムが変化し疲れがたまりやすくなる時期です。寝不足や疲れが溜まってくると、熱中症になったり、風邪をひきやすくなります。この時期は、特に睡眠をしっかりとるよう心掛けさせてください。

成長・発達に欠かせない「睡眠（すいみん）」

「寝る子は育つ」ということわざのとおり、睡眠を十分にとることは、成長期の小学生にとってはとても大切です。なかでも、寝てから2時間後ぐらいに多く分泌される成長ホルモンは、脳や体の成長・発達に欠かせないものです。

眠りの深さと成長ホルモンの分泌↓



体は眠っているのに、脳が活発に動いている状態です。
脳を動かして記憶の固定をしています。

浅い眠り

子どもは大人と比べ、浅い眠りが多いです。

深い眠り

脳も体も休んでいる状態です。
脳は眠らない限り休むことはできません！

睡眠を十分にとると、

心も体も元気いっぱい！ ぐんぐん大きく！ 成績もアップ！

◎引き続き、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

県内でも、新型コロナウイルス感染症の感染が広がっており、より一層の感染症対策を求められています。北鯖石小学校では、校舎入り口での検温や手洗いの励行、校舎の消毒など感染症対策を行っております。

- ①毎朝、児童の検温を実施し、発熱やかぜ症状が見られる場合は、登校しない。
- ②家族の方に発熱やかぜ症状が見られる場合も、登校を控える。
- ②症状がある場合は、かかりつけの医療機関に連絡し、受診する。
- ③PCR 検査を受けた場合は、速やかに学校へ連絡する。
- ④イベントや大会、習い事に参加する場合は、感染症防止対策を徹底する。
- ⑤感染者に対しての人権に配慮する。

引き続き、保護者の皆様にも、感染症対策にご協力をお願い致します。



～第2回 生活がんばり週間について～

8月27日は、3校合同ノーメディアデーにご協力いただきありがとうございました。多くの児童が、家族と工夫して取り組むことができていたようです。

そして、9月6日(月)から9月12日(日)まで生活がんばり週間となります。本日生活がんばりカードを配付しました。このカードは、規則正しい生活の定着を目指したものです。規則正しい生活を送るために必要なことを項目にして、1週間実践します。まずは夏休みの生活習慣についてお子さんと一緒に振り返ったり、お手伝いを決めたりして毎日の生活について話し合ってください。ぜひ、全部○を達成できるように声掛けをお願いいたします。

項目	日	8/31 月	9/1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日
朝 かぞくに「おはよう」をいった								
朝ごはんは3品以上食べた								
家庭学習をした(学年×10分)								
おてつたいをした								
よるのほみがきをした								
メディアの利用を2時間以内にすることができた。その内、パソコンやゲームを1時間以上しなかった								
↑メディアとは、テレビ、ゲーム、								
ねるじこくを守ることができた								
↑学校では、寝る時刻を1・2年生よりも早く寝るといふ人は、これか								
ねた時刻を書こう！								
全校で90%以上○にしたい項目です！がんばりましょう。 1・2年生9時、 3・4年生9時30分、 5・6年生10時としています。								
先生のサイン								

おにぎりだけ、パンだけなどの単品にならないよう、おにぎりと卵焼きと野菜炒め、パンとウィンナーとサラダ、など3品以上を食べましょう。「主食」「主菜」「副菜」が揃うと理想的です。
※生活がんばりカードの表紙を参照してください。

「お手伝いは何がいいかな？」と迷う場合には、食事の準備や後片付けをしてもらいましょう。(例 洗濯たたみ、お風呂洗い、料理の手伝い)

1週間のうちどれか1日をノーメディアデーとします。学校でノーメディアデーを決めた子どももいますが、ご家庭で話し合って日を変更しても構いません。
6月のノーメディア達成率は、85.3%でした。9月は、90%以上を目指してがんばりましょう。
★3校合同のノーメディアデーの過ごし方の一例を紹介します

- ・メディアを消して、家族と会話する時間を増やした。
- ・テレビゲームではなく、トランプやクイズ大会をして遊んだ。
- ・読みたかった本を、ゆっくり読むことができた。
- ・いつもよりお手伝いをがんばった。

※カードは9月13日(月)に感想を書いて提出してください。

※就寝時刻は、習い事やおうちの方のお仕事の時刻に合わせてください。いつもより、少しでも寝る時刻が早くなった等の経験ができると良いと思います。

※メディアは、お子さんの普段のメディア時間から極端に減らすのが難しい場合は、お子さんと相談しながら徐々に時間を短くする等のルールのお手伝いをいたします。