

ほけんだより

保健室 2023年 9月号

楽しい夏休みも終わり、二学期がスタートしました。気持ちを切り替えて学校生活を頑張っていきましょう。

さて、夏休みが終わっても、まだ、休み中の生活リズムから抜け出せずにボーッとしたりしていませんか？9月は、疲れがたまっているところに暑さも重なって体調を崩してしまう人が増える時期です。まずは、生活リズムをとりもどし、規則正しい生活を心がけましょう。



～色覚検査について～

本校では、4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施しています。4年生を対象に希望調査を9月5日に配布しますので、希望のある方は、学校までお申し込みください。

また、それ以外の学年で、気になるお子様や希望されるご家庭がありましたら、いつでも実施いたしますので、保健室までご相談ください。

睡眠（眠ること）のお話

6月に実施した運動・生活に関するアンケートの結果、10時までに寝ることができていない人が全体の3分の1いました（33%）。睡眠不足で頭痛や、気分不良を訴えて保健室に来る人や、休養をする人もいます。

- ・1～3年生は10時間
- ・4～6年生は9時間 眠れるとよいですね。

睡眠（眠ること）の役割

- ① 体を成長させる
★ぐっすり眠っているときに成長ホルモンがでます。
- ② 学んだことを覚える
★脳は眠っているときに、その日学んだことを記憶していきます。
- ③ 頭と体の疲れを回復する
★一瞬で疲れがとれる薬はありません。眠ることが一番です。

眠らないとどうなるのか

- ・小さいことでいらいらや不安
 - ・ものや人にやつあたり
 - ・勉強が覚えられない
 - ・太りやすくなる
 - ・みんなとなかよくできなくなる（協調性がなくなる）
- こんな毎日、楽しいですか？

