

# ほけんだより

保護者向け  
No. 8

平成27年9月1日  
新島村立式根島小学校  
養護教諭 中角友紀

夏休みはいかが過ごされたでしょうか。観光シーズンで、お忙しい毎日をお過ごされたことかと思います。子供たちもそれぞれ、愛らんどリーグや水泳、勉強等自分の目標に向かって頑張ったり、遊んだりして、たくさん楽しい思い出ができたようです。始業式に、子供たちの笑顔を見れて嬉しく思います。

さて、今日から1番長く、行事が盛りだくさんの2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩さないようにお気をつけください。



## ぐっすり寝て、すっきり起きていますか？

「夏休み中も、普段と生活リズムは変わらなかった」、「ついつい毎日遅くまで起きてた…」等、いろいろあったようですが、学校が始まった今の時期にもう一度、生活習慣を振り返っていただけたらと思います。



### ぐっすり睡眠のコツ

- その1 寝る時刻の最低1時間前にはゲームやテレビ、スマホ等（ブルーライトの光）はやめる
- その2 休日も同じ時刻に起きる
- その3 寝るときは電気を消す

### すっきり起きるコツ

- その1 朝は自分で起きる
- その2 朝起きたら、太陽の光を浴びる

まずはどれか1つ（よくばらないことも大切☆）を1週間…御家族で取り組んでみてはいかがでしょうか？

## 睡眠って大切!?

脳にある「海馬」（その日に新しく身に付けた知識を「長期記憶」として整理する）は、小・中学生の頃の睡眠時間が長い子供の方が、より大きいという研究報告があります。また、脳の発達は、10歳前後がピークとされており、思春期の睡眠は重要です。（東北大学・瀧教授）

人の生体リズムは約25時間であり、朝の光を浴びることで、地球の周期の24時間に合わせています。逆に、夜に浴びる光は、このズレを大きくしてしまいます。

心身を休めるだけでなく、成長ホルモンが、22時～2時に分泌されます。骨の成長や筋肉の発達、代謝をコントロール（脳の疲労回復、脂肪燃焼、免疫力アップ、肌の修復等）する働きがあります。



※裏面もあります

\* \* \* 保健・給食行事予定 \* \* \*

9/2（水） 身体測定《全学年》

※体操服を持たせてください。測定結果は「すぎなのこ」に記入し、返却します。

／7（月） 歯垢染色・フッ化物洗口《1・4・5年》

／8（火） 歯垢染色・フッ化物洗口《2・3・6年》



## 受診連絡票の提出をお願いいたします

夏休み中に、1学期の健康診断の結果を受けて、診療所や、病院等を受診された方は、「受診連絡票」を学校へ御提出ください。

また、健康面や生活面等で気になること等ありましたら、いつでも御連絡ください。

