

ほけんだより 9月

豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

8・9月の保健目標：元気に運動し、体をきたえよう

※おうちの人と読みましょう

どんな夏休みを過ごしましたか？感染防止のために、がまんすることが多い生活が続いていると思います。この辛い状況をみんなで乗り越えるために、いっしょに頑張りましょう。これから毎日元気な過ごせるように、自分でできることを続けていきましょう。

朝は涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑さが続き、気温の差が大きい時期です。体調を崩さないように、気を付けて生活しましょう。

コロナの今、わたしたちがつづけていくべきこと

新型コロナウイルスの流行が、まだまだ終わりの見えない今、マスクをつけることや手を洗うこと、人との距離に気をつけることなどの他に、できることは・・・

- 1 ぐっすりねむって、体調をととのえること。
- 2 病気に負けない抵抗力をつけること。

見る（遊ぶ）のをやめられない
テレビやパソコン、YouTubeなどは
遊んでいるうちにやめられなくなり、
長い時間遊んでしまう。



すいみん不足

メディア機器から出る
光に「ブルーライト」
と呼ばれる眠りづらく
させる光があり、寝つ
きが悪くなる。

結果・・・



授業に集中できずぼんやり



遊ぶ元気もなくぐったり



ぐあいが悪くなる

その他

- ・頭痛や肩こり、目の疲れ。
- ・集中力が低下し、運動不足になる
- ・感情のコントロールができなくなる

1日くらいと思っても、夜更かしがふえて習慣になると体に影響が出てきます！

すいみんは

- ・体のつかれをとります。
- ・おぼえたことを記憶します。
- ・病気にかかりにくくします。
- ・体を成長させます！



しっかりねむると・・・



集中して学習
することができる



やるき・元気がわいてくる

あなたの自分の生活リズムはだいじょうぶ？ 見直しましょう！
9月中旬に第2回元気アップ週間を予定しています！

おうちの方へ 子どもの脳は眠って育つ！！



お子さんは、
夜型の生活・睡眠不足になっていませんか？
大人のリズムに合せた生活になっていませんか？

睡眠の役割

- ・心身を休養させる。
- ・体をつくる。
- ・心を強くする。
- ・頭をよくする。

睡眠が不足すると 何が起ころ？

- ・脳機能の低下・・・作業能率の低下，感情のコントロールの低下
- ・運動の低下・・・肥満，生活習慣病の増加
- ・慢性の時差ぼけ・・・生体リズムの崩れ，疲労感，食欲や意欲の減退
- ・メラトニンの分泌低下・・・抗酸化作用の抑制，性的な早熟化
- ・メラトニン神経系の低下・・・攻撃性・衝動性を高め，精神的に不安定になる

- ★ 成長ホルモン（骨を伸ばす，筋肉を増やす，脳を休ませる）は，寝てから1時間半から2時間後の深く寝入った時に分泌されます。「寝る子は育つ」といいますが，最近は「寝ない子は太る」とも言われています。
- ★ 朝食抜きや運動不足につながる寝不足，遅寝・遅起きなどの睡眠の問題は大人も子供も重要な健康問題です。きちんとした睡眠の習慣を身に付けていない影響は必ず現れています。日々，子供の体と心は変化しています。

たっぷりねむると・・・いいこと、いっぱい！

- ☆疲れがとれて，頭や体がよく働く
- ☆体をつくる⇒成長ホルモンが出て，骨や筋肉をつくる。
- ☆心を強くする
- ☆頭をよくする⇒昼間学習したことや経験したことを整理して記憶する



眠りは心と体のメンテナンスと向上の時間です！

第1回の元気アップ週間では睡眠に課題を持つお子さんが多く見られました。9月に行う第2回の元気アップ週間では学校全体で「早寝早起き」をメインテーマに取り組んでみたいと考えています。ご家庭のご協力をお願いいたします。

9月9日は救急の日



9月1日は「防災の日」，9月9日は「救急の日」です。災害や事故は，いつ起こるかわかりません。いざという時に，落ち着いて行動するのはとても難しいことです。日頃から，十分な準備と心構えをしておくことが大切です。

◆救急箱や防災袋をチェックしましょう。

- 期限の切れた薬や救急用品は交換しましょう。
- 内容を見直して，必要なものをそろえましょう。

◆いざというときの避難場所や避難方法を確認しましょう。

- いざという時にどこに避難するかなど家族で話し合っておきましょう。

◆緊急通報（119番 110番通報）の仕方を確認しよう。

- 暴力や命が危ないとき 警察 110番 （助けてほしいことを言う）
- 大けがや倒れているとき 消防署 119番 （「救急車をお願いします。」と言う）
- 火事するとき 消防署 119番 （「火事です。」と言う）

※自分の家の住所
や電話番号も言える
ように覚えておきましょう。