

# ほけんだより

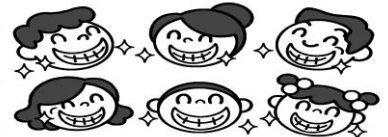


豊郷北小  
11月号

11月の保健目標:姿勢を正しくしよう ※おうちの人と読みましょう

校庭の木々の葉も色づき、朝の空気が冷たく感じるようになりました。1日の気温差が大きいので風邪をひいたり、体調を崩したりしやすく注意が必要です。規則正しい生活を送ること、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいをする事で自分の体調を管理していきましょう。

いつまでも、じょうぶで元気な  
“いい歯”でいよう!



11月8日は「いい歯の日」

## 元気アップ週間(10月29日~11月5日)

「いつまでテレビ見てるの!」「はやくねなさい!!」「ゲームはもうやめなさい!」そんなことばが、おうちの中で毎日のように聞こえてませんか?

元気アップ週間では「自分で決めたねる時刻、おきる時刻」を守り、メディアコントロール力をつけることを目的としています。上手な時間の使い方を考えて、めあてに向かって進んで行動できるようにがんばりましょう。

期間中、子供たちがめあてを達成できるよう励ましの声掛けをお願いします。また、実施後は、おうちの方からのコメントをカードに記入して11月12日までに担任に御提出をお願いします。

## メディア機器を長い時間使い続けると・・・

### 視力の低下

画面と目の距離が近く、動きもあるため視力が低下しやすい。

### 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。

見る(遊ぶ)のをやめられない  
携帯ゲーム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。



### 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

# 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 何が起こる？

- 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！**



## インフルエンザの季節がやってきます

豊郷地域学校園内3校（豊郷中・豊郷中央小・海道小）とインフルエンザ罹患の情報を共有し対策を講じていきます。学校では今後の予防のために，うがい・手洗いの励行とマスクの着用を呼び掛けていきます。御家庭でも，帰宅後のうがい・手洗いと，マスクの準備等をお願いいたします。特にインフルエンザの場合は無理な登校が周囲への感染拡大につながります。御理解と御協力をお願いします。