

# ほけんだより 9月

7~9月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」「夏を健康にすごそう」

## すこやかカード開始!

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。今月から、運動会の練習も始まるため、ケガや体調不良のお子さんが増えることが予想されます。

ケガの予防や健康な体づくりに最も大切なことは、「規則正しい生活」です。9月1日~5日は「すこやかウィーク」となっています。夏休みに生活リズムが崩れたお子さまも少しずつ学校モードへ切り替えていけるよう、ぜひご家庭全体で「すこやかカード」に挑戦されてみてください。



＜いいリズムを作るための3つのヒント＞

### ① 休みの日も同じ時間に起きよう



**規** 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

### ② 起きたらまずカーテンを開けよう



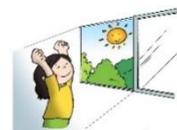
**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

### ③ 体をこまめに動かそう



**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

## 身体測定時の保健指導 ~睡眠・メディアについて~



下記に、来週から実施予定の保健指導の一部を紹介します。

### 1~2年生

#### すいみんってなんだろう?

なぜねむる必要があるのか、すいみんが足りていないと体にどんなことが起こるのかを伝え、すいみんの大切さについて伝えます。

また、ぐっすりねむることで、体の疲れをとるだけでなく、脳を休ませていることを伝え、成長期の子どもにとってすいみんが大切であることをクイズを交えて話をします。

### 3~4年生

#### ぐっすり眠って元気いっぱい!

自分の睡眠について振り返るとともに、睡眠がなぜ大切なのかについて話をします。

また、よい睡眠をとるためのポイント(寝る1時間前のメディア使用、夏でも入浴をする等)を話し、今後の睡眠への見直しきっかけづくりを行います。

### 5~6年生

#### メディアと睡眠

睡眠不足のサインやぐっすり眠るためのポイントについて話をします。

特に、メディアと睡眠の関係性(寝る直前にスマホやゲームを使用すると、ブルーライトの影響により睡眠の質が落ちる可能性があること)等について話をし、質のよい睡眠の大切さを伝えていきます。

心と体の成長・発達のためには、多くの睡眠が必要です。まずは毎日の寝る時刻・起きる時刻をしっかりと決めることから始めてみましょう!

うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まります!

うん どう まえ  
運動前にチェック!

# ケガを防ごう!

つめ き  
爪は切っていますか?

つめ なが じ ぶん ひと  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ  
靴のサイズは合っていますか?

め ぐつ  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



ぜん じつ  
前日はよく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりょく お  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう  
準備運動はしましたか?

きゅう からだ うご  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

ちょうしょく  
朝食は食べましたか?

からだ のう ぶ そく  
体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動けません。

## 「汗対策」について

体操服の下に下着を着用して運動をすると、室内に戻った時に汗で濡れた下着で体が冷え、風邪の原因となることがあります。今後、運動会の練習等で体を動かす機会が増えると思います。体育がある日は、必要に応じ、下着の替えを持参していただくと安心です。

また、なるべく通気性がよく、汗をよく吸う服を着せていただければと思います。



## 歯磨き粉の使用について

中里小学校では、歯磨き粉は持参しないようお願いしています。

理由としては、以下の通りです。

- ① 歯磨き粉を使用することで爽快感を得られ、十分に磨けていなくても磨き終える可能性が高いこと
- ② 歯磨き粉の貸し借りが起きた際に、衛生的ではないこと

ご理解・ご協力の程よろしく願いいたします。