

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

なが 長いようであつという間の夏休み。みなさんは楽しく過ごせましたでしょうか。なか 中には、生活リズムが少し乱れた人もいます。寝る時間や起きる時間など少しずつ生活リズムを整えていけると良いですね。また、9月9日は「救急の日」です。正しい応急手当の仕方を知っておきましょう。



ぐっすり「睡眠」で心も体もスツキリ！

9月20日（月）に健康委員会から「睡眠」についての発表（集会）を行います。委員が一生懸命調べてまとめています。少し難しい内容になっているため、ほけんだよりでもお伝えいたします。お子さんと一緒にお読みください。

すいみん こうか 睡眠の効果

- ① 脳や体を休め、疲れを取る。
- ② 勉強やスポーツなど学習したことを記憶する。
- ③ 免疫力が高まり、病気にかかりにくくなる。
- ④ 気持ちを穏やかにしてくれる。
- ⑤ 成長ホルモンが出て、身長が伸びたり、ケガを治したりしてくれる。

すいみんぶそく 睡眠不足になると、日中の活動や体調に悪い影響が出てしまいます。

すいみん こと よい睡眠ってどういう事？（しくみ）

よい睡眠とは、深い眠りと浅い眠りの効果が十分に得られるような睡眠時間を取ることで

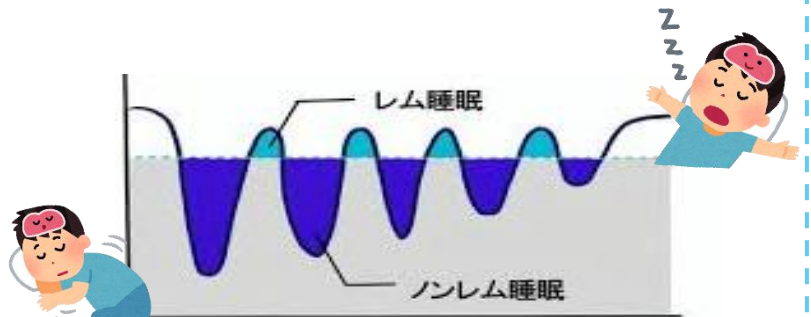
小学生に必要な睡眠時間

1・2年生→10時間30分

3・4年生→10時間

5・6年生→9時間30分

※人によって個人差があります。



【深い睡眠（ノンレム睡眠）】

もっとも深い睡眠で成長ホルモンが出て、体を回復させたり体の成長をうながしたりします。後半の時間でスポーツや楽器の演奏など体が覚えたことを記憶していきます。

【浅い睡眠（レム睡眠）】

勉強したことを記憶したり、気持ちを整えたりしてくれます。

すいみん ひけつ よい睡眠の秘訣



① 寝る環境を整える。

寝る時に照明を暗くすると、眠りを促す「メラトニン」というホルモンが出ます。明るい光や刺激があると、眠りにくくなります。照明は暗くし、刺激となるゲームやスマートフォンは触らないなど、寝る環境を整えてみましょう。



② 外遊びをする。

日中に、太陽の光を浴びることで眠りを促すメラトニンホルモンの準備が行われます。また、外遊びをすることで体が適度に疲れ、夜眠りやすくなります。

③ 寝る1, 2時間前に入浴する。

体を温め、その後体温が下がる時に眠りにつきやすくなると言われています。



がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日！

保健室へ行く前に／

できることはなかな？

応急手当

すり傷
きり傷

水道水で洗う

鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

やけど

水道水で30分以上冷やす

だぼく

ねんどう

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

保健室

保健室

保健室

保健室

保護者様へ

9月の発育測定実施後に「健康カード」をお渡しいたします。1学期の定期健康診断の結果も健康カードに反映させておりますので、ご確認のほどよろしくお願いいたします。また、不明な点などございましたら養護教諭までください。