

秋祭り後に

生活リズム調べをします!

夏休み中は、歯みがきカレンダーへのご協力をありがとうございました。

夏休みが終わり、いよいよ2学期です! 楽しい思い出がたくさんできたことと思います。さて、本校では、毎年夏休み明けから秋祭りにかけて体調をくずす子が多く見られます。8月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」です。生活リズムをくずさないように、そして熱中症を予防するために「**早ね早起き朝ごはん・水分**」を心がけましょう。2学期も元気いっぱいに過ごしましょうね。

秋祭り後の**9月10日(火)~13日(金)**に**生活リズム調べ**を行います。まずは、おうちの人と起きる時間とねる時間を決めましょう。

<早ね早起きの目安>

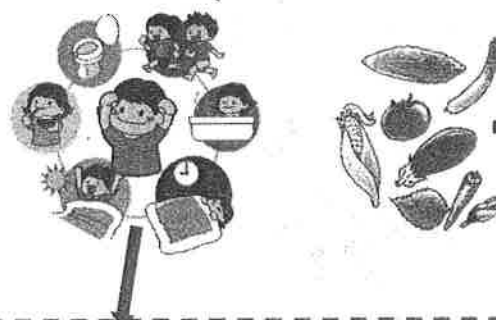
早起き: 朝6:30までに起きる 早ね: (低・中学年9時 高学年10時) 前にねる

調べる項目は、次のとおりです。

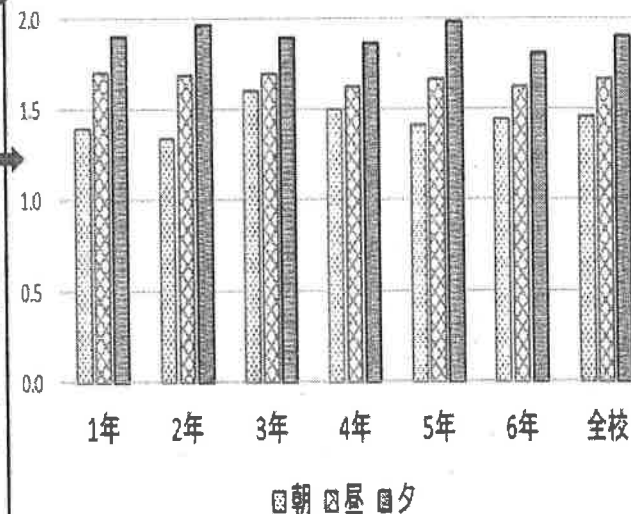
- ① 朝()までに起きた
- ② 朝ごはんを食べた
- ③ 夜の歯みがきをした
- ④ 夜()前にねた
- ⑤ メディアは夜9時までに終えた
- ⑥ しょくじしらべ(野菜)

夏休み生活カレンダーに引き続き、3度の食事のなかで、野菜を何回食べたか調べます。

おうちの方のコメント欄もありますので、ご協力よろしくお願ひします。



2日間の野菜摂取回数

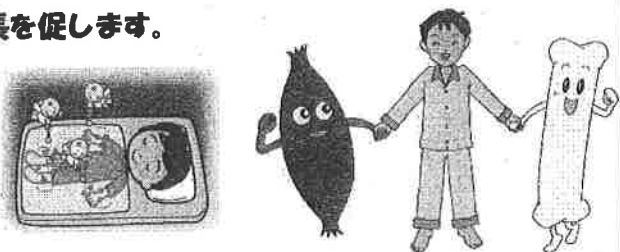


子どもは特に「早寝・早起き」が大事です! 睡眠の3つのチカラ!

① 成長

「寝る子は育つ」とよく言われますが、実はこれ、科学的に証明されているそうですよ!

私たちは日中活動すると、心も体も疲れます。人の体には、この疲れを回復させるメカニズムが備わっています。その中で、一番有効な活動が睡眠なのです。この疲労回復のために必要なのが「成長ホルモン」。成長ホルモンの分泌は、寝た直後くらいに最大ピークを迎えます。この**成長ホルモンは、疲労の回復だけでなく、新陳代謝や身長**の成長を促します。



② 心

睡眠不足の時の心は、**ハイテンション**になりやすく、**小さなことでイライラし、衝動的**になります。**すぐに気分は落ち込み、不安定**になりがちです。自制力が落ちているので、**ささいなことで他人にあたり、普段しないような言動**をしてしまい、対人関係で失敗したり、ということも起こりがちです。また、**自己評価も下がって**しまいます。睡眠時間が短い中学生は、うつや不安を抱える割合が高い、という調査結果もあるそうです。



③ 学習

子どもの睡眠不足や日中の眠気は、**記憶・判断・計算・理解・思考・言語**などに悪い影響を与えます。また、睡眠不足になると感情のコントロールが難しくなり、**反動的**になって勉強をやめてしまうなど、**勉強に集中できなくな**ってしまいます。

慢性的な睡眠不足があると、脳が育つための環境が乱れ、その時期に育つための回路がうまく育たないそうです。しかも、小児期や思春期に睡眠不足によって生じる脳への影響はその後長く続く、とされています。



歯の個別指導をします

歯科検診の結果から、医療機関への受診が確認できないお子さんを対象に、9月から個別指導を行います。(4年→3年→2年→1年→5年→6年の順)

終わったらプリントを持ち帰らせますので、おうちの方のサインをお願いします。

すでに治療が終了している場合は、ピンク色の治療カードの提出をお願いします。失くしたときやカードを持たずに受診されたときは、その旨カードに保護者の方が記入されるか連絡帳でお知らせいただくと助かります。

