

ほけんがより 9月

平成29年9月15日 大草小学校 保健室
ほけんがより9月号 NO. 9 文責：川上美由紀
9月の保健目標「からだについて考えよう」

夏休みが明け、9月もなかばにさしかかりました。朝・夕、涼しくなってきましたが、日中は残暑が続いていますね。季節の変わり目は、体調も気分もすぐれない時です。そんな時こそ、しっかり寝て休養をとり、元気を補充しましょう。

☆身体測定がおわりました！

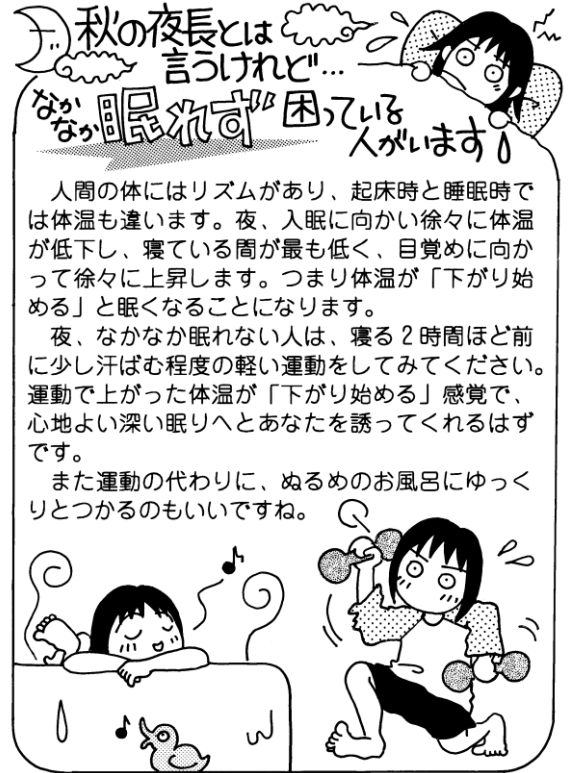
9月の初めに、身体測定・視力測定を全学年実施しました。夏休みの間に、ぐんっと身長が伸びている子も多く、成長を感じながらの測定はとても楽しかったです^^



～保護者さまへ～

健康カードと視力カード(視力がB以下の人)を配布しています。9月の身体・視力測定の結果をのせています。ご確認後、押印のうえ、**9月22日(金)**までに学級担任まで提出ください。

また、**歯科検診の結果**で、受診のすすめを受け取った方は、2学期中に受診を済ませ、受診報告書の提出をお願いします。



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

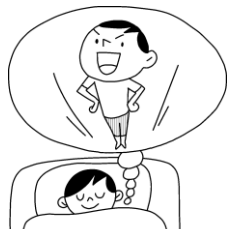
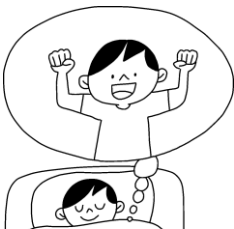
夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずですよ。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるのもいいですね。

☆すいみんについて

身体測定のために、睡眠についての話をしました。夏休みは生活リズムが崩れ、夜遅くに寝て、朝も遅くに起きる日があった人も多かったのではないのでしょうか？眠ることは、子どもにとっても、大人にとっても体に良い効果をもたらしてくれますよ。「睡眠」は毎日の習慣です。崩れている人は、まずは1週間、早く寝てみませんか？

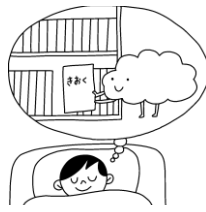
睡眠の効果は？



体のつかれがとれる 成長ホルモンがでる 病気から体をまもる



こころがおちつく



きおくをせいりする

睡眠のクイズもしましたね。
Q 睡眠時間が一番長いのは？

コアラ ネコ キリン

これらの効果を出すには、**9～10時間**の睡眠が必要といわれています！

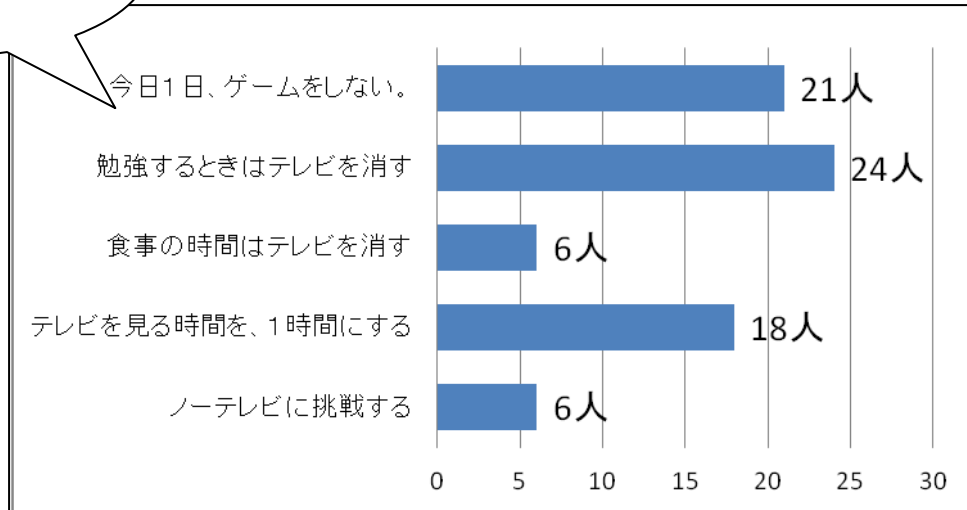
9月11日

ノーテレビ・ノーゲームデー



30人、全員
がんばりました！

けっかほうこく 結果報告



ノーテレビ・ノーゲームデーの取組の結果報告です。

2学期に入ってすぐでしたが、しっかり取り組んでいる人が多かったですね。

テレビやゲームをしない時間、家族と会話したり、本を読んだり、勉強したり、家族とトランプをしたりしてゆっくりとした時間を過ごせていたようです。

これからも、毎月11日におこなっていきますのでみなさんのできる範囲で取り組んで、メディアがなくても時間を楽しく使う工夫をたくさんしていきましょう！

かんそう しょうかい 感想の紹介

ラジコンをおにいちゃんしました。

しゅくだいがあっというまにおわりました。

前はそんなにできなかったけど、今日はできてうれしかった。

ノーテレビに挑戦して、本を読んだり、勉強したりしたら9時くらいになって、ねました。次も全部クリアしたいです。

久しぶりだったから3つしかできなかったけど、次はノーテレビできるようにがんばる。

楽しかったです。

しずかだった。

わすれないようにしようと思ったけど、わすれていたのでも、次はゲームをしないで、しょくじの時もテレビを消してごはんを食べます。

つぎはゲームをしないことをチャレンジする。

ノーテレビはとてもむずかしかったです。

いつもは、帰ったら、ゲームとかしてるけど、ノーテレビノーゲームに挑戦してみて、家族との会話がふえました。

はじめて、ゲームをしないに丸がついたんでよかったです。

