ほけんだより 2月

2019.2.1
NO.12
鏡西部小学校

家の人と一緒に読みましょう

２月３日は節分。「鬼はあ外！福はあ内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。
でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう！

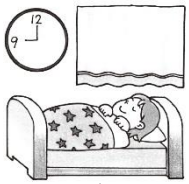
2月の保健目標

豊かな心を育てよう！

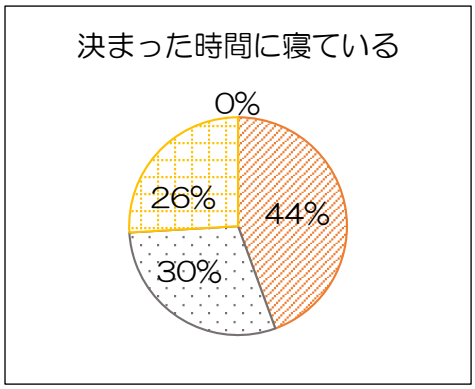
2月の保健行事

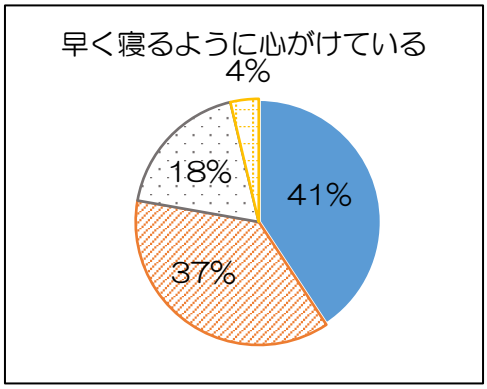
・１０日(日)・１１日(月)
元気もりもりカード取組（**最後**）

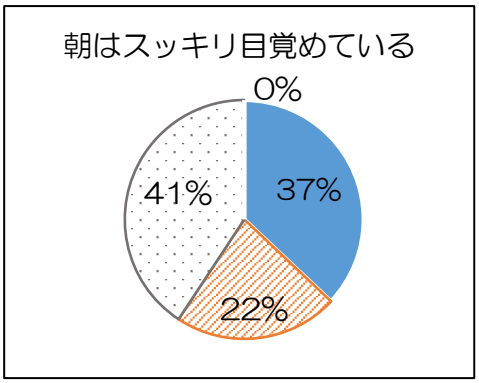
睡眠について。。



鏡西部小は、早寝・早起きが課題で、特に早寝が苦手な人が多いようです。
以前行った「生活習慣に関するアンケート」より、睡眠に関する結果をいくつかお知らせします。







■よくあてはまる　▨どちらかといえばあてはまる　□どちらかといえばあてはまらない　⊡あてはまらない

睡眠は大事だと思っている人は多いですが、早く寝ることや質のよい睡眠をとることが難しいようです。
そこで「第２回学校保健委員会」で睡眠について、校医の岡田先生から講話をしていただきました。

小学生の睡眠について（１１/３０学校保健委員会より）

〈　子どもにとっての睡眠　〉

① 睡眠時間が減ると…「**体の成長の遅れ**」や「**二次成長の訪れが早くなる**」などの影響がある。

② 小学生（６～１１歳）に必要な睡眠時間は、**９～１１時間**とされている。最低限は７～８時間である。

③ 睡眠時間を確保できないと、自律神経系を乱す原因となり、**めまい**や**立ちくらみ**、**低血圧**、貧血、**吐き気**、**朝起きられない**などの症状を特徴とする「起立性調節障害」の発症につながる可能性もある。

④ 脳や体が成長できるのは子どものうちであるため、小学生に必要な睡眠時間を下回るような生活をしているのであれば、できる限り**生活習慣を見直し**、**多くの睡眠時間を確保**してほしい。
→勉強するうえでの集中力や学習効率を高めることにもつながる！

〈　快眠のためのコツ　〉

① 日中、適度な運動をする…特にリズム運動（スクワット、ウォーキング等）を行うことでメラトニンの分泌

を促し、運動から適度の疲労感を得ることで睡眠の質も良くなり、さらに健康増進と一石三鳥といえる。

② 食事の時間に気をつける…食後の２～３時間は食物を消化し眠りが浅くなってしまう可能性があるため、就寝の２～３時間前までに食事を終わらせる。

③ 就寝前の光の刺激を抑える…スマホ、テレビ、ゲームなどの人工の光は非常に強力で、脳を刺激して自然に眠くなるのを妨げる。寝る前にはできるだけ使わないようにし、部屋を暗くする

④ など環境の工夫を。

休みの日などは特に早寝・早起きが出来ない人も多いと思いますが、生活リズムをくずさないためにも、毎日の早寝・早起きを心がけましょう。もう一度自分の睡眠はきちんととれているのか振り返り、これから早寝・早起きさんが増えていってほしいと思います。

1月のげんきもりもりカードの集計結果

	０日	１日	２日
早寝	5	7	１４
早起き	3	3	２０
学習	0	2	２４
朝ごはん	0	0	２６
朝歯みがき	2	4	２０
夜歯みがき	0	4	２２
ﾉｰﾒﾃﾞｨｱ	0	1	２５

全項目パーフェクト（２日間とも○）は８人！

１月の取組はどうでしたか？
冬休み明けだったので早寝・早起きができていない人がいましたが、二日間ともできている人が多かったです。
少しずつ生活リズムを整えていきましょう。
次回は最後の元気もりもりカードの取組です。
一つでも多く達成できるようにがんばりましょう！

2／1～2／29は『性に関する教育月間』です

「性について豊かで健全な心情を育て、生命尊重の精神と自他を大切にしようとする態度を養う」ために、各学年の発達にそった内容で行われます。
生まれた時や小さい頃のことについて、たずねることもあると思いますが、ご協力をお願いします。
また、児童のみなさんは「学校でこんなことを勉強したよ。」とお家の人にお話をしてみてください。他にも教えてもらえることがあるかもしれませんよ。

《インフルエンザの報告数が警戒レベルの基準をこえました》

平成３１年第３週（１月１４日～２０日）の熊本県感染症情報で、インフルエンザの定点あたりの患者報告数が八代は４９．７です。警報レベルの３０を上回りました。熊本県は県全体で警報レベルが継続しています。今後もインフルエンザの流行が続くことが予想されますので警戒が必要です。
感染予防として、時間のかけた手洗い、うがい、咳エチケット（マスクの着用）に努めましょう。